КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА ПСИХОТЕРАПІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

Взаємозв'язок інтернет технологій та соціально-психологічної адаптації української молоді

Здобувача (ки) 2 курсу ПМ-225 групи
Спеціальності 053 Психологія
Освітньо-професійна програма
Клінічна психологія
Ступенко О.В.
(прізвище та ініціали)
Керівник
к.психол.н.,
Крайлюк А.І.
(вчене звання, науковий ступінь, прізвище та ініціали)

Робота рекомендована до захисту
рішенням кафедри клінічної психології та кафедри соціальної психології

Протокол № 10 від « 24 » червня 2024р.

Зав. кафедри клінічної психології
_____ д.психол.н., с.н.с., Лисенко І.П
підпис (наукова ступінь, вчене звання,прізвище, ім'я, по батькові)

Зав. кафедри соціальної психології
_____ к.психол.н., Трофімова Д.О.
підпис (наукова ступінь, вчене звання,прізвище, ім'я, по батькові)

Київ–2024

ЗМІСТ

ВСТУП……3

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНТЕРНЕТ ТЕХНОЛОГІЙ ТА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ

1.1. Інтернет технології і їх вплив на психологію молоді……...…10

1.2. Особливості виникнення та протікання інтернет залежності серед молоді……16

1.3. Дослідження феномену соціально-психологічної адаптації…….….26

Висновки до розділу І…….….33

РОЗДІЛ ІІ. ДИЗАЙН ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Організація та основні етапи дослідження…….…..37

2.2. Методичне забезпечення та обґрунтування вибору психодіагностичних методик…….…….37

2.3. Характеристика вибірки……40

Висновки до розділу ІІ……....45

РОЗДІЛ ІІІ. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ІНТЕРНЕТ ТЕХНОЛОГІЙ ТА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ УКРАЇНСЬКОЇ МОЛОДІ

3.1. Аналіз описових характеристик вибірки……..47

3.2. Кореляційний аналіз та результати емпіричного дослідження……..66

3.3. Практичні рекомендації щодо роботи з покращення рівня соціально-психологічної адаптації молоді……..……..…83

Висновки до розділу ІІІ……...95

ВИСНОВКИ…….98

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ……...……103

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасний світ характеризується активною діджиталізацією, комп’ютеризацією, що переносить велику частину життя і діяльності людини у мережу Інтернет – онлайн навчання та віддалена робота, онлайн комунікація у соціальних мережах та месенджерах, мобільні застосунки для дозвілля, роботи, навчання та навіть таких сфер нашого життя як стосунки – дружні, партнерські, сексуальні.

Що стосується молодого покоління, то воно вже народилися у світі, де існує Інтернет, а отже велику частину їх життя займає саме онлайн активність, маючи пристрої для виходу у інтернет завжди при собі – ноутбуки, смартфони, планшети тощо.

Людина, як біологічний організм, має базову здатність адаптуватися до умов, у яких вона проживає. В період стрімких змін у сторону комп'ютеризації способу життя адаптація відбувається на рівні психіки. Сучасні революційні зміни пов’язані з переходом людей до ери цифрового суспільства.

На початку активний розвиток інтернету приносив тільки переваги з точки зору мобільності, швидкості передачі та пошуку потрібної інформації, зручності нашого життя, а сьогодні призводить до того, що у багатьох виникають складнощі, які пов’язані із значною кількістю часу у мережі інтернет, прокрастинацію, залежності від соціального схвалення тощо. Це призводить до деяких змін у реальному житті, де не вистачає залучення у інші офлайн сфери нашого життя – дозвілля вживу, недостача залучення у робочі та навчальні проекти, відсутність близької комунікації у родинах, з однолітками, партнерами тощо. Так виникає частина молоді, які стикається із інтернет залежністю, де важко контролювати кількість часу у мережі, а також те що відбувається у ній стає значно важливішим за реальне життя людей.

На розвиток даного виду залежності впливає наявність деяких особливостей молоді – тривожність, схильність до депресії, низька самооцінка та стресостійкість, нездатність конструктивно вирішувати проблеми, ескапізм тощо. Для даної адикції також характерним є проблеми у побудові стосунків із однолітками, колегами, партнерами, самотність, що сприяють зануренню до інтернет реальності [3;9;26; 28].

Подальший розвиток інтернет технологій, штучний інтелект, виникнення віртуальної реальності, роботизація, а також несприятливі зовнішні чинники (війни, пандемія, соціально-політична нестабільність тощо) ще більше сприяє виникненню та укріпленню інтернет залежності. Саме тому необхідне детальне вивчення даного феномену та факторів, які сприяють цьому розвитку, а також формулювання профілактичних засобів задля запобігання хроніцізації деструктивних життєвих стратегій поведінки та покращення соціально-психологічної адаптації [75].

Феномен соціально-психологічної залежності та вплив соціальних мереж на життя людини розглядається в працях багатьох дослідників, зокрема: Л.Помиткіна, Л.Литвинчук, К.Янг, Д.Гринфилд, К.Сурратт, Н.Чудова, Л.Бабанина, Л.Фриманом, Д.Ноуком, П.Марсденом, С.Вассерманом, Б.Веллманом, С.Берковицею, С.Боргэтти, Р.Бертом, К.Карли, М.Эверетт, К.Фостом, М.Грэноветтер, Д.Ноком, Д.Крэкхардтом, Н.Маллинсом, А.Рапопортом, С.Уоссермэном, Д.Вайтом, В.Харрисоном, А.Жичкіною, Н.Швець, В.Фатуровою, К.Лєсто.

Різні аспекти проблеми навчання молоді безпечним в Інтернеті та запобігання Інтернет-залежності розглядаються дослідниками, такими як О.Войскунський та ін. Психологи, такі як Дж.Блок, Х.Кеш, М.Орзак, К.Янг, а також представники медичної галузі, наприклад, Т.Больбот, Л.Юр'єва та інші, досліджують інтернет-залежність. Проблему кіберагресії аналізують О.Блискунова, М.Герц, Л.Найдьонова, А.Штольц та інші. Вплив Інтернет-порнографії на особистість розглядають Д.Бірн, І.Кон та інші. Інтернет-злочинність досліджують юристи, зокрема Р.Ремлюга, О.Юрченко та інші.

Проте симптоми Інтернет-залежності та особливості її профілактики у молоді ще недостатньо вивчені вченими.

Актуальність нашої проблеми обумовлена кількома факторами. По-перше, тривожною статистикою, яка свідчить про залежність сучасної людини від соціальних мереж. Згідно з останніми даними, приблизно 40% світового населення витрачають понад 2,5 години на спілкування в соціальних мережах, таких як Facebook, Instagram, Twitter тощо. Наприклад, кожну хвилину користувачі Twitter відправляють майже півмільйона твітів, а також додавання фотографій в Snapchat стає все більш популярним.

По-друге, за даними закордонних вчених, таких як Роберт Краут, Роберто Москера та Емі Орбен, соціальні мережі безпосередньо впливають на стресостійкість людини. Хоча дана проблема вже досить широко вивчена і представлена роботами таких вчених, як Королева Н.Н., Кошелева А.Н., Кудревич А. В., Лісовський В.Т., Матвієнко В. В., Морозов В.П., Трофимова Г.Н., Шарков Ф.І. та інші, вона все ще залишається актуальною та потребує подальшого вивчення.

Проблема психологічної залежності від Інтернету як поведінкової адикції широко досліджується у зарубіжній літературі в працях таких науковців, як М. Шоттон, Д. Грінфілд, Дж. Грохот, К. Янг та інші. У вітчизняній психологічній науці ця тема ще недостатньо досліджена. Серед українських фахівців, що в різних аспектах вивчають феномен комп’ютерної та інтернет-залежної поведінки: Юр'єва Л.М, Чабан О.С, Пілягина Г.Я, Бугайова Н. М.

Крім питань, що стосуються інтернет-залежності, важливими є також питання адаптаційних можливостей людей у сучасних інтернет-реаліях. На сучасному етапі розвитку інформаційних технологій виникають нові вимоги до адаптаційних здібностей людини. Комп'ютеризація впливає не лише на пізнавальну, а й на мотиваційну та емоційну сфери особистості, а також на її самосвідомість [31]. Актуальність загальної проблеми соціально-психологічної адаптації людини в умовах постійних змін у світі

підсилюється зростанням темпу життя, розвитком інформаційних технологій та збільшенням обсягу інформації. Це вимагає дослідження адаптаційних можливостей людини для успішного функціонування у сучасному середовищі.

Прикладні аспекти адаптації особистості досліджуються Д. Келлі, А. Маслоу, К. Роджерсом, О. Коваленко, Н. Лебедєвою, Л. Петренко та іншими. У прикладних галузях (медичній психології, психології девіантної поведінки, дезадаптації тощо) приділяється увага забезпеченню адаптації індивіда до певного середовища й подоланню його дезадаптації (І. Булах, Т. Драгунова, Л. Жезлова, Л. Закутська, А. Захаров, І. Кон, М. Кле, О.Личко, А. Прихожан, І. Сабанадзе, Н. Толстих, М. Раттер, Г. Чуткіна, Т. Юфєрєва, О. Яковлєва та інші). Сучасні уявлення про адаптацію базуються на працях М. Введенського, І. Павлова, І. Сєченова, Г. Сєльє та інших.

Вони розглядають адаптацію як складний психологічний процес, який сприяє становленню особистості та її самореалізації в соціальному середовищі. Соціально-психологічну адаптацію визначають як взаємодію індивіда з соціальним оточенням для освоєння нової життєвої ситуації, як передумову подальшого розвитку особистості.

Аналіз наукової літератури, з проблем адаптації до професійної діяльності свідчить про відсутність на сьогоднішній день єдиного підходу у вивченні даного феномену. Незважаючи на практичну потребу у системному вивченні феномену соціально-психологічної адаптації в умовах стрімкого розвитку інтернет-технологій, багато аспектів залишаються недостатньо розкритими. Актуальність дослідження полягає у необхідності систематизації існуючих поглядів зарубіжних та вітчизняних вчених на проблему соціально-психологічної адаптації та виявленні особливостей її прояву в сучасному світі технологій для молоді.

Соціальна значимість та актуальність проблеми та її недостатнє вивчення і зумовили вибір даної теми для дослідження у курсовій роботі.

Об'єкт дослідження: феномен соціально-психологічної адаптації.

Предмет дослідження: взаємозв'язок інтернет технологій та соціально-психологічної адаптації української молоді.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити взаємозв'язок інтернет технологій на соціально-психологічну адаптацію української молоді.

Завдання дослідження:

- проаналізувати сучасну наукову літературу, що стосується феноменів інтернет технологій, інтернет залежності та соціально-психологічної адаптації молоді, а також дослідити причини виникнення інтернет залежності у молоді;
- обґрунтувати методи та організацію дослідження взаємозв’язку інтернет технологій та соціально-психологічної адаптаціїї української молоді;
- провести емпіричне дослідження взаємозв’язку інтернет технологій та соціально-психологічної адаптаціїї української молоді;
- розробити практичні рекомендації щодо покращення рівня соціально-психологічної адаптації української молоді.

Методи дослідження. Для розв’язання поставлених у роботі завдань та досягнення сформульованої мети застосовувалися такі методи:

- теоретичні – метод системного аналізу наукової літератури та інтернет ресурсів з проблематики, аналіз понять для теоретичного дослідження взаємозв’язку між рівнем самотності та інтернет залежністю серед молоді, теоретичне узагальнення, аналіз та синтез для розкриття основних особливостей феноменів інтернет залежності та самотності;
- емпіричні - розробка авторського опитувальника та використання 5 методик, а саме: методика “Шкала страху самотності UCLA” (методика діагностики суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассел і М. Фергюсон); тест Кімберлі-Янг на визначення рівня інтернет залежності; п’ятифакторний особистісний опитувальник “Велика

п’ятірка” (модифікація А.Г. Грецова); методика “Тест емоційного інтелекту EQ Холла”; методика «Копінг-тест Лазаруса»;

- статистичні – методи обробки даних, а саме методи математично-статистичного аналізу даних в програмі Jamovi при обробці результатів та інтерпретаційні методи при якісному описі та інтерпретації отриманих результатів (кореляційний аналіз, факторний аналіз, аналіз надійності шкал використаних методик, аналіз описових характеристик).

Характеристика вибірки: у дослідженні взяли участь 118 респондентів у віці 25-45 років, опитаних онлайн через Google форми. Респонденти були поділені на 2 групи: контрольну групу, яка містила 31 учасника, і експериментальну - 87 учасників. Експериментальною групою нашого дослідження будуть інтернет залежні респонденти згідно методики Кімберлі Янг (люди з середнім і високим рівнем залежності по класифікації методики), а контрольною групою дослідження є інтернет незалежні люди за тією ж методикою (люди із низьким рівнем інтернет залежності згідно методики).

Структура роботи. Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаної літератури.

Теоретична значущість роботи. Проаналізовані та структуровані результати дослідження вітчизняних та зарубіжних вчених стосовно соціально-психологічної адаптації (Д. Келлі, А. Маслоу, К. Роджерс, О. Коваленко, Н. Лебедєва, Л. Петренко, І. Булах, Т. Драгунова, Л. Жезлова, Л. Закутська, А. Захаров, І. Кон, М. Кле, О.Личко, А. Прихожан, І. Сабанадзе, Н. Толстих, М. Раттер, Г. Чуткіна, Т. Юфєрєва, О. Яковлєва, М. Введенського, І. Павлова, І. Сєченова, Г. Сєльє). Дане дослідження розширює існуючі результати на вибірці української молоді, а також дає змогу більше поглибитись у взаємозв’язок інтернет залежності як сучасного феномену з емоційним інтелектом, суб’єктивним відчуттям самотності,

пошуком копінг стратегій і соціально-психологічної адаптації в цілому. На основі отриманих емпіричних даних були сформульовані практичні рекомендації для покращення соціально-психологічної адаптації молоді, яка інформаційно перевантажена і схильна до інтернет залежності.

Практична значущість роботи. Дана магістерська робота розширює існуючі уявлення про особливості соціально-психологічної адаптації та фактори розвитку інтернет залежності сучасної української молоді. Також вона дозволяє дослідити взаємозв’язок рівнів інтернет залежності та самотності української молоді, особливості формування копінг стратегій для людей із різними рівнями залежності та самотності, виявлення здібностей розуміти відносини, керувати своєю емоційною сферою та впливати на емоційний інтелект особистості в цілому. Отримані в результаті дослідження дані можна використовувати задля створення програм соціально-психологічної адаптації, освітніх матеріалів для молоді, розробки політики з метою зменшення негативного впливу інтернету на соціально-психологічну адаптацію, надання рекомендацій для організацій/колективів, де є проблема з низьким рівнем соціально-психологічної адаптації молоді.

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНТЕРНЕТ ТЕХНОЛОГІЙ ТА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ

1.1. Інтернет технології і їх вплив на психологію молоді

Інтенсивний розвиток інформаційних технологій призвів до появи нової віртуальної реальності, де виникло цифрове життя, новий спосіб спілкування та форма навчання, формується «віртуальна соціалізація» особистості. Сучасне життя без соціальних мереж та Інтернету в цілому важко уявити, оскільки вони задовольняють базові потреби людини.

Соціальна мережа – це онлайн-платформа, де користувачі можуть ділитися інформацією про себе, обмінюватися фотографіями та повідомленнями. Популярність соціальних мереж пояснюється легкістю встановлення зв'язків між різними людьми, простотою комунікації та можливістю створення власного віртуального образу. Легкий доступ до різноманітної інформації, поглядів та думок інших, можливість висловити власні думки, постійна віртуальна включеність у життя інших – все це визначає популярність соціальних мереж.

Кіберпростір об'єднує в собі найвищі досягнення людського розуму і найпримітивніші інстинкти людської особистості. Людина завжди шукала нові способи самовираження і комунікації з іншими, тому соціальні мережі стали однією з таких можливостей, де можна бути собою і виражати свої емоції без контролю ззовні. Проте, надмірне використання соціальних мереж призводить до того, що реальна комунікація відходить на другий план, і все більше вчених вказують на проблеми у встановленні реальних взаємин, зниженні інтелектуальних здібностей, а також у вмінні ефективно аналізувати та сприймати інформацію, виражати емоції. Тому дедалі актуальнішим стає питання про вивчення психологічного впливу соціальних мереж на особистість та її психологічне благополуччя.

Л. Донеллі стверджує, що перегляд стрічки новин у Facebook, Twitter та Instagram може призводити до виникнення негативних емоцій, зниження настрою та рівня самооцінки. Це може бути наслідком постійного порівняння власного життя та досягнень зі щасливими подіями інших, які часто не відображають реальності [56]. Крім того, у соціальних мережах зустрічається контент (пости, фото, відео, аудіо), який може негативно позначитися на психологічному здоров'ї молодої особистості [42; 50]. До такої інформації відноситься насильство, пропаганда наркотиків, агресії, еротизація молоді, розміщення порнографії, нецензурна лексика, а також пропаганда, яка сприяє інформаційним війнам та расовій ненависті, пропаганда суїциду, азартних ігор та лотерей.

Л. Донеллі стверджує, що перегляд стрічки новин у Facebook, Twitter та Instagram може призводити до виникнення негативних емоцій, зниження настрою та рівня самооцінки. Це може бути наслідком постійного порівняння власного життя та досягнень зі щасливими подіями інших, які часто не відображають реальності. Крім того, у соціальних мережах зустрічається контент (пости, фото, відео, аудіо), який може негативно позначитися на психологічному здоров'ї молодої особистості. До такої інформації відноситься насильство, пропаганда наркотиків, агресії, еротизація молоді, розміщення порнографії, нецензурна лексика, а також пропаганда, яка сприяє інформаційним війнам та расовій ненависті, пропаганда суїциду, азартних ігор та лотерей.

Дослідження Л. Д. Росен, Н. А. Шейвер та Л. М. Зар'єр показали зв'язок між використанням соціальних мереж та компульсивною поведінкою [48; 59]. У молодих людей, які не можуть отримати доступ до соціальних мереж, збільшується рівень тривоги, що може призвести до розвитку «фантомного вібраційного синдрому». Також є підтвердження того, що користувачі, які проводять понад дві години у соціальних мережах, частіше скаржаться на психічне здоров'я, включаючи психологічні розлади, такі як прояви тривоги та депресії.

Ще один новий феномен, який стає все більш поширеним за кордоном, - це страх пропустити щось (Fomo). Це стан тривоги, пригнічення настрою та відсутність спокою та задоволення від життя, коли особистість не може бути присутньою на подіях, що відбуваються без її участі. Це призводить до постійної необхідності слідкувати за подіями та бути постійно онлайн та «на зв’язку» [60].

Р. Каур та Х. Башир розглядають позитивні аспекти впливу соціальних мереж, такі як соціалізація, комунікація, навчання та доступ до інформації. Одночасно вони вказують на негативні аспекти, такі як схильність до депресії, онлайн-домагання, булінг в Інтернеті, еротизація, стрес, швидка втомлюваність, емоційна холодність та інтелектуальна занедбаність [60].

Існує прямий зв'язок між тим, скільки часу людина проводить у мережі, та тим, наскільки виражені її симптоми. Депресивні прояви у мережі можуть спричиняти подібні реакції від інших користувачів, що призводить до взаємного посилення та підтримки [66; 72]. Однією з причин, чому використання Facebook може негативно впливати на самооцінку, є те, що основною діяльністю на цій платформі є самопрезентація (публікація фотографій, опис подорожей, покупок тощо). Ці дії можуть підкріплювати нарцисичні тенденції особистості, що часто супроводжується заниженою самооцінкою [59]. Також важливими є характеристики, такі як соціальна тривога та потреба у соціальному схваленні, які розглядаються як психологічні фактори, що підривають самооцінку та психологічне благополуччя, особливо при тривалому перебуванні в мережі [68].

Варто відзначити, що у дослідженнях Д.В. Винник, В. А. Михайлова та П. Шилдса звертається увага на негативний вплив соцмереж на психічне здоров'я молодих людей. Це включає блукання в мережі або «заппінг», насмішки та насильство (тролінг), а також залежність від мережі та марно витрачений час [69].

Молодь, яка менш критично ставиться до нової інформації, часто обирає контент з розвагами та ігровою взаємодією [71]. Інформація отримується через екрани мобільних телефонів та інших гаджетів, що створює ризик, оскільки у соцмережах розміщується велика кількість різноманітної інформації, яку важко перевірити на правдивість та якість [39]. Крім того, інформація подається невеликими частинами, що затягує та сприяє тривалому перебуванню онлайн.

Дослідження GlobalWebIndex показує, що для компенсації відсутності живого спілкування 42% користувачів соцмереж проводять більше часу в них, ніж до початку пандемії Covid-19 [44; 45; 66].

У дослідженнях української аудиторії за 2022 рік виявлено, що жінки, які проводять понад 4 години на день у соціальних мережах, часто вважають важливою кількість підписників у своїх профілях [15]. Це особи до 30 років, що активно користуються Instagram. Вони схильні до знайомств в інтернеті та додавання друзів/підписників, щоб стати популярнішими та самореалізовуватись. Також виявлено, що такі жінки частіше орієнтуються на стандарти краси та моди, які пропонує сучасна соціальна мережа. Це стосується впливу на стандарти жіночої краси та зовнішності, пропаганду косметології та пластичної хірургії (збільшення губ, зміна форми носа, розрізу очей, зменшення щік, перманент макіяж, ін'єкції ботоксу та гіалуронової кислоти, збільшення грудей та сідниць за допомогою імплантів, зменшення талії т. п.) [15].

Сучасні користувачі використовують програми для обробки та покращення зовнішності та тіла на фотографіях (Photoshop, Faceapp, Persona). Серед молодих дівчат, які активно використовують Instagram, 57% використовують маски та фільтри, які надає соціальна мережа при обробці фотографій або записуванні «сторіз». Постійне порівняння відредагованих фотографій негативно впливає на самооцінку та самосприйняття. Відредаговані фотографії отримують позитивне підкріплення у вигляді лайків та коментарів, що може викликати стан задоволення, схожий на

залежність. Одночасно може виникати страх, що невідредаговані фотографії розчарують або насмішать людей. “Лайки”на відредагованих фотографіях спонукають до порівняння та покращення себе, створюючи іншу реальність, відміну від справжньої [15].

На запитання щодо видалення свого профілю з соціальних мереж відповіли так: 51% відповідають, що не готові повністю видаляти свій профіль з мережі, а 49% з них готові платити за користування соціальними мережами, якщо вони стануть платними. У період пандемії та конфліктів довіра до інформації з соціальних мереж залишається високою - майже 70% досліджуваних довіряють інформації, яку отримують з цих мереж. При цьому 53% стверджують, що соціальні мережі не можуть замінити реальне спілкування, але одночасно 64% віддають перевагу написанню повідомлення у мережі над тим, щоб подзвонити особисто, а також віддають перевагу онлайн-шопінгу. Виявлено, що опитані відчувають негативні зміни у настрої та самопочутті, якщо не мають доступу до інтернету. Крім того, 50% респондентів зазначають, що проводять більше часу в інтернеті, ніж хотіли раніше. Отже, відхід у віртуальне життя виявляється більшим, ніж здавалося дослідженим [15; 69].

Ті ж респонденти дослідження мають труднощі у визначенні свого самопочуття та описі своїх почуттів після користування соціальними мережами [15; 16; 17]. Це може бути пояснено тим, що люди, які активно використовують соціальні мережі, стають менш емоційно виразними та більш емоційно ригідними. Вони мають складнощі у виявленні та сприйнятті реальних емоцій та почуттів, і це робить їм важко розуміти свої власні почуття та емоції, а також почуття та емоції інших людей. Досліджувані вкрай внутрішньо адаптуються до віртуального життя, навіть більше, ніж усвідомлюють самі. Вони не тільки приймають правила віртуальних платформ, але також не готові повністю видаляти свої профілі з мережі та навіть готові платити за їх використання. Іншими словами, вони віддають перевагу віртуальному спілкуванню над реальним,

використовують більше текстових повідомлень, таких як смайлики та меми, для комунікації. Вони також більш віддають перевагу розважальному контенту та новинам з соціальних мереж. Щодо довіри до інформації зі соціальних мереж, вона виявилася високою, але досліджувані рідко перевіряють її достовірність. Це створює проблему пропаганди та маніпуляції масовою свідомістю, яка потребує більш детального вивчення у майбутніх дослідженнях [15].

Усі ці аспекти впливають на психологічне самопочуття особистості, тому далі потрібно досліджувати вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя більш детально. З огляду на те, що соціальні мережі є відносно новим явищем, не дивлячись на значний інтерес дослідників до психологічного благополуччя, недостатньо вивчено особливості цього благополуччя та впливу сучасних соціальних мереж. Інтернет сьогодні є однією з найбільш динамічно досліджуваних форм масової комунікації в психології.

Незважаючи на майже 30 років досліджень цифрових технологій, досі немає злагоджених емпіричних досліджень щодо того, чи заважають, чи сприяють інтернет технології благополуччю. Активне використання, яке спрямоване на встановлення значущих соціальних зв'язків, може мати позитивний ефект. Пасивне використання ймовірно має негативний вплив. Обидва можуть мати нелінійну тенденцію. Однак досліджень, що демонструють причинно-наслідковий вплив загального використання інтернет технологій на благополуччя людей, дуже мало.

Частина учених стверджує, що використання технологій має посередницьку роль: вже існуючі проблеми людей посилюють надмірне використання технологій, а це у свою чергу знижує задоволення від життя. Екстремальне використання цифрових технологій ймовірніше є симптомом певної соціально-психологічної проблеми, ніж навпаки [19].

Оскільки вчені не прийшли до єдиних висновків щодо впливу інтернет технологій на людей, тому дослідження про вплив на їх

самопочуття, благополуччя та соціально-психологічну адаптацію мають продовжуватися.

1.2. Особливості виникнення та протікання інтернет залежності серед молоді

Дискусії щодо комп'ютерної психологічної залежності виникли вже після появи комп'ютерів, але стали особливо активними з поширенням персональних комп'ютерів у повсякденному житті. Якщо десять років тому більшість досліджень були присвячені залежності від роботи з програмним забезпеченням та захопленню комп'ютерними іграми, то нині головним об'єктом досліджень є проблема Інтернет-залежності [80].

Перше психологічне дослідження залежності від комп'ютера було проведено в 80-х роках минулого століття М. Шоттоном. Наприкінці 1994 року К. Янг розробила та опублікувала в інтернеті спеціальний опитувальник, на який надійшло майже 500 відповідей, з них 400 були визнані нею адиктами відповідно до обраного критерію.

У 1995 році А. Голдберг був одним з перших, хто запропонував набір діагностичних критеріїв для визначення залежності від Інтернету, побудований на основі ознак патологічної пристрасті до азартних ігор. У період 1997-1998 років були створені дослідні та консультативно-психотерапевтичні веб-служби, що присвячені даній проблематиці. У 1998-1999 роках К. Янг, Д. Грінфілд і К. Суратт опублікували перші монографії на тему комп'ютерної залежності. Кінець 1998 року позначився тим, що комп'ютерна адикція стала практично легалізованою - не як клінічний напрямок у вузькому сенсі слова, але як галузь досліджень і сфера надання людям практичної психологічної допомоги. Аналіз вітчизняних наукових досягнень показав, що проблему психологічної залежності від Інтернету можна розглядати з різних ракурсів [51; 61].

По-перше, питання Інтернет-залежності розглядаються в контексті проблеми девіантної поведінки. Всі види девіаційної поведінки поділяються

на дві основні категорії: нестандартну і деструктивну. Нестандартна поведінка може виявлятися у формі нового мислення або дій, що виходять за рамки установлених поведінкових норм. Деструктивна поведінка, у свою чергу, може бути внутрішньою або зовнішньою. Внутрішньо деструктивна поведінка, така як суїцидальна або конформістська, спрямована в першу чергу на самопошкодження. Зовнішньо деструктивна поведінка поділяється на антисоціальну (порушення законів і прав інших осіб) та адиктивну (використання речовин або активностей з метою уникнення реальності та отримання задоволення).

По-друге, виникнення Інтернет-залежності розглядається як наслідок зниження психологічної стійкості особистості. Психологічна стійкість є важливою складовою для підтримання внутрішньої гармонії та повноцінного психічного здоров'я, а також відповідальна за регуляцію поведінки та діяльності особистості. Зниження психологічної стійкості може призвести до дезінтеграції особистості, розпаду системи життєвих цінностей, мотивів та цілей, що збільшує ризик виникнення залежності.

Ознакою комп'ютерної залежності є не лише час, проведений за комп'ютером, але й зосередження всіх інтересів навколо нього та відмова від інших видів діяльності. Це явище поширюється в промислово розвинених країнах, і в останні роки стає все поширенішим і в Україні. У молодших школярів ця залежність часто проявляється у пристрасті до комп'ютерних ігор, тоді як у старших вона може включати більш змістовні заняття, такі як удосконалення власного комп'ютера, пошук інформації в мережі Інтернет, програмування та інше.

К. Янг виділяє п'ять основних категорій комп’ютерної залежності:

1. Кіберсексуальна. Включає залежність від інтерактивних кімнат спілкування для «дорослих» або від кіберпорнографії, нездоланне прагнення до відвідування порносайтів і заняття кіберсексом. Ця залежність є одним із найпоширеніших варіантів Інтернет-залежності через особливості сексуальної поведінки людини.

2. Кібервідносини. Ця категорія включає залежність від дружби, що розвивається у кімнатах спілкування, інтерактивних іграх та конференціях, які можуть замінювати реальні відносини з друзями та родиною.
3. Надмірне залучення в мережу. Включає залежність від азартних мережевих ігор, участь у інтерактивних аукціонах та торгівлі через Інтернет.
4. Інформаційне перевантаження. Ця категорія охоплює надмірне відвідування веб-сайтів та пошук у базах даних.

Основні різновиди діяльності, яка здійснюється за допомогою Інтернету, - а саме, спілкування, пізнання і гра (розваги) – мають властивість захоплювати людину цілком, не залишаючи їй ні часу, ні сил на інші види діяльності. У зв'язку з цим в даний час інтенсивно обговорюється феномен (або захворювання, або синдром) «(нарко) залежності від Інтернету», або «Інтернет-адикції» (Internet Addiction Disorder, або IAD). Це чи не єдина область у всьому спектрі гуманітарних досліджень в Інтернеті, на розробку якої не претендує ніхто, крім клінічних психологів. Дослідники виходять з можливості розвитку залежності (адикції) не тільки шляхом введення в організм матеріальних речовин, а й від вироблених суб'єктом дій і емоцій, що їх супроводжують. Симптоматика залежності від Інтернету не завжди може бути відділена від симптоматики т.зв. «залежності від комп'ютерів» або «патологічного (надлишкового) застосування комп'ютерів».

Говорять і про «залежність від кіберпростору» або про «залежність від віртуальної реальності». Тим самим «Інтернет-адикти» відокремлюються від геймерів і трудоголіків, що надзвичайно інтенсивно застосовують Інтернет, однак не відчувають при цьому патологічної пристрасті до «кіберпростору» чи до «віртуальної реальності». Проте на тісному зв'язку між Інтернет-залежністю і патологічною пристрастю до азартних ігор наполягає, приміром, М.Гріффітс [53].

Перше визначення Інтернет - залежності дав А. Голдберг в 1996 році. Під цим поняттям він розумів - розлад поведінки в результаті використання Інтернету і комп'ютера [43]. Кенделлс (1998) доповнив, що поняття «Інтернет- залежність» включає в себе будь-який вид діяльності в мережі [80].

Поведінкова залежність від Інтернету проявляється в тому, що люди настільки бажають жити в Інтернеті, що фактично починають відмовлятися від свого «реального» життя, проводячи до 18 годин на день у віртуальній реальності. Інше визначення Інтернет-залежності - «це нав'язливе бажання увійти до Інтернету, знаходячись offline, і нездатність вийти з нього, будучи online». Голдберг запропонував використовувати термін "Pathological Computer Use (PCU)" - «патологічне використання комп'ютера», діагностичним критерієм для якого є поява при надмірному використанні комп'ютера наступних явищ разом або окремо (A і / або B):

A. дистрес (виснаження від сильного напруження);

B. погіршення професійного, соціального, сімейного, міжособистісного, економічного, психологічного або фізичного функціонування.

Інтернет-залежність може виникати як залежність від різноманітних форм використання Інтернету, за своїми проявами вона схожа з уже відомими формами адиктивної поведінки (наприклад, в результаті вживання алкоголю або наркотиків).

За даними різних досліджень, Інтернет-залежністю страждає близько 10% користувачів. Інші дослідження називають цифри від 2 до 6% [1].

Існують такі особливості Інтернет-залежності - це не хімічна залежність, тобто така, що не призводить до руйнування організму, але впливає на організм, подібно до залежності від азартних ігор. Також відзначається, що для формування традиційних видів залежності потрібні роки, тоді як для Інтернет-залежності цей термін різко скорочується: за даними К. Янг, 25% адиктів стали залежними протягом півроку після

початку роботи в Інтернеті, 58% - протягом другого півріччя, а 17% - незабаром по закінченні року. Залежність, як правило, помічають рідні та близькі адикта за змінами в його поведінці та розпорядку дня [43].

Хоча термін «комп'ютерна залежність» ще не визнаний на міжнародному рівні, існує ряд діагностичних критеріїв, які допомагають визначити наявність патологічної пристрасті до роботи за комп'ютером. Симптоми комп'ютерної залежності можуть бути двох типів: психічні та фізичні.

К. Янг вказує на такі 4 симптоми Інтернет-залежності:

1. нав'язливе бажання перевірити електронну пошту;
2. постійне очікування наступного входу в Інтернет;
3. скарги оточуючих на те, що людина проводить занадто багато часу в Інтернеті;
4. скарги оточуючих на те, що людина витрачає занадто багато грошей на Інтернет [43, 80].

Інші дослідники додали до цього списку наступне:

- скорочення часу на прийом їжі на роботі і вдома, а також прийом їжі перед монітором;
- входження в Інтернет у процесі не пов'язаної з ним роботи;
- втрата відчуття часу online;
- більш часте спілкування з людьми online, ніж при особистій зустрічі;
- постійне передчуття наступної online сесії або спогади про попередні сесії;
- ігнорування сімейних і робочих обов'язків, суспільного життя, наукової діяльності або стану здоров'я у зв'язку з поглибленням в Інтернет;
- неможливість скоротити час перебування в Інтернеті;
- пропуск прийому їжі, навчальних занять, зустрічей або обмеження сну для можливості бути в Інтернеті;

- вхід в Інтернет для уникнення проблем або розвіяння почуттів безпорадності, провини, тривоги або пригніченості;
- поява втоми, роздратування, зниження настрою при припиненні перебування в мережі і непереборне бажання повернутися за комп'ютер;
- «таємний» вхід в Інтернет відсутності чоловіка/дружини або інших членів сім'ї, що супроводжується відчуттям полегшення або провини;
- заперечення наявності залежності.

За іншими джерелами можна визначити такі ознаки Інтернет-залежності:

- надмірна захопленість проблемами Інтернету;
- повторювані, але безуспішні, спроби тримати під контролем своє використання Інтернету або взагалі припинити його використання;
- роздратування, відчуття порожнечі, смуток або глибока депресія при тривалому відключенні від Мережі;
- постійне тривання за комп'ютером, що триває довше, ніж планувалося спочатку;
- ризик втрати важливих особистих контактів через сильне захоплення Інтернетом;
- використання Мережі як способу втечі від особистих проблем або як засобу підняття настрою;
- низька працездатність.

Фізичні симптоми і ознаки Інтернет-залежності включають:

- синдром карпального каналу (тунельне ураження нервових стовбурів руки, пов'язане з тривалим перенапруженням м'язів);
- сухість в очах;
- головні болі типу мігрені;
- болі в спині;
- нерегулярне харчування, пропуск прийому їжі;
- ігнорування особистої гігієни;
- розлади сну, зміна режиму сну.

Отже, можна зробити висновок, що комп'ютерна залежність впливає не лише на психіку людини, але й на її фізичне здоров'я. Комп'ютер може стати як другом, так і заклятим ворогом. Він може допомогти в біді, але також може додати купу проблем. Інтернет може допомогти знайти однодумців, але також може призвести до самотності [54; 55].

Поява всесвітньої мережі Інтернет створила можливість інтерактивного спілкування. Це особливо привабливо для людей, які відчужені і невпевнені у собі, і які хочуть спілкуватися, але не знаходять цього у своєму оточенні [61; 63; 72].

У більшості випадків комп'ютерна, Інтернет- або ігрова залежність виникає на тлі прихованої або явної незадоволеності навколишнім світом і неможливості самовираження через страх бути неприйнятим.

В ряд факторів, які роблять Інтернет привабливим, як засіб для отримання задоволення, тобто адиктивним агентом, включено:

- поглиблення у віртуальну реальність дозволяє людям замінити реальне життя на бурхливе існування в мережі. Тут вони закохуються, сваряться, радіють і хвилюються частіше, ніж в реальному житті. Це особливо важливо для тих, чиє життя стало біднішим у сенсі міжособистісної комунікації з різних причин, будь то зовнішні або внутрішні фактори [43]. Найчастіше залежність від Інтернету виникає у людей із проблемами у спілкуванні, віковими труднощами, проблемами у родині та низькою самооцінкою. Ці особи часто переживають суб'єктивні труднощі у встановленні взаємин з іншими людьми, особливо з представниками протилежної статі. Інтернет надає можливість задовольнити незадоволені реальні потреби через заміну об'єкта;
- можливість створення нових образів «Я», уявлень і фантазій, які неможливі в повсякденному житті, є однією з привабливих можливостей Інтернету. Це може включати кіберсекс, рольові ігри в чатах, різноманітні варіанти представлення ідентичності і соціальних

ролей. Зазвичай люди, які стають Інтернет-залежними, постійно змінюють свою особистість. По-перше, характерною особливістю для адиктів є постійна зміна їх адиктивної поведінки. Сьогодні вони можуть бути залежними від Інтернету, завтра - від кохання, а післязавтра - від азартних ігор. Існує ризик, що після певного часу вони можуть звернутися до наркотиків або алкоголю. Це не є виключеним. По-друге, велика небезпека полягає в тому, що дуже часто адиктивні особистості рано чи пізно стають соціально дезадаптованими;

- у Інтернеті існує можливість анонімних соціальних взаємодій. Це особливо важливо, оскільки люди відчувають себе безпечніше при здійсненні таких взаємодій, включаючи використання електронної пошти, ICQ та інших платформ. За допомогою Інтернету людина може брати участь у різних віртуальних соціальних спільнотах і, в результаті, отримувати різні соціальні статуси (шукаючи самоствердження). Цей аспект є особливо важливим для тих, хто не зміг досягти бажаного соціального статусу в реальному житті [1];
- необмежений доступ до інформації може спричинити «інформаційний вампіризм».

Зазвичай, комп'ютерна залежність (або її різновиди) викликають обурення і осуд з боку оточуючих, що лише ще більше поглиблює конфлікт та збільшує пристрасть до проведення часу за комп'ютером. Поглиблення в комп'ютерний світ відводить увагу від реальності, що призводить до байдужості до життя, а справжні емоції втрачають свою яскравість, а межа між почуттями стирається. Взаємодія з комп'ютером набирає все більш інтимний і емоційний характер, створюючи ілюзію комфорту і стабільності. З часом коло інтересів звужується, працездатність падає, а труднощі у комунікації зростають. Потреба у комп'ютері або ігрових приставках стає непереборною, конкуруючи з голодом і спрагою, а також з потребою відпочинку і живого спілкування.

При розумному підході робота за комп'ютером, користування Інтернетом або гра в деякі відеоігри можуть навіть бути корисними для людини, сприяючи розвитку логіки, уваги і мислення. Багато комп'ютерних ігор можуть мати пізнавальну цінність, а в Інтернеті можна знайти багато корисної та цікавої інформації. Проблеми виникають, коли час, витрачений за комп'ютером, перевищує допустимі межі (які насправді не визначені), і виникає патологічна пристрасть та потреба перебувати за комп'ютером ще більше.

Негативний вплив комп'ютерної залежності найбільш відчутний у соціальних аспектах людини, таких як дружелюбність, відкритість, бажання спілкування та почуття жалю. При вираженій комп'ютерній залежності спостерігається найсильніша деградація соціальних зв'язків особистості, відома як соціальна дезадаптація. Цей явище найчастіше спостерігається у дітей та підлітків. Деградація соціальних зв'язків у цьому випадку відбувається через заміщення об'єктивної реальності віртуальною, створеною за допомогою комп'ютера.

У контексті соціальної дезадаптації та заглиблення у віртуальну реальність може виникнути надмірна агресивність і різні форми антисоціальної поведінки. Людина, яка страждає від комп'ютерної залежності, зазвичай приділяє менше уваги своїй роботі та виконанню соціальних обов'язків. Це може викликати серйозні проблеми у професійному та особистому житті. Неохайний зовнішній вигляд та очевидна відчуженість «комп'ютерників» роблять їх менш привабливими для суспільства, що може призвести до загострення конфлікту між ними та навколишнім середовищем.

З часом, якщо не приймати жодних заходів, стан залежних погіршується, перетворюючись на манію. Вони відчувають ейфорію за комп'ютером, але одночасно культивують неврівноваженість, неуважність, неохайність, самоізоляцію, втрату звичних цінностей, внутрішніх орієнтирів та зневажливе ставлення до близьких [35]. Ці люди хворі, а їхнє

захворювання призводить до глибоких змін у особистості, проявляючись у нових, досить неприємних рисах характеру.

Якщо дорослі люди більш-менш усвідомлено роблять свій вибір, то діти часто стають заручниками способу життя своїх батьків. Діти швидко пристосовуються до навколишнього світу, включаючи світ комп'ютерів. Багато змін можна не помітити відразу, «неозброєним оком» (їх може визначити тільки досвідчений педагог чи психолог). У так званого комп'ютерного покоління можна спостерігати гіршу роботу деяких видів пам'яті, емоційну незрілість та безвідповідальність [80].

Формування різних видів залежностей передбачає певний тип особистості. Цей тип особистості, як Янг (Young, 1999) вказує, можна охарактеризувати як залежний, оскільки люди з такими рисами потрапляють у групу ризику стосовно зловживання шкідливими речовинами, психологічної залежності від інших осіб, залежності від їжі та Інтернету.

Залежність від мережевого простору є психологічною проблемою, тому для лікування застосовують різні форми психотерапії, зокрема, когнітивно-поведінкову терапію - поступову зміну розумових установок і поведінкових стереотипів залежного. Це досить тривалий процес (до декількох місяців), оскільки для закріплення нових форм мислення і поведінки потрібен час. Також популярність здобувають багатоступеневі програми за типом 12-крокової системи, що використовується для лікування алкогольної залежності [48; 79].

Парадоксально, але факт - існують інтернет-центри, які допомагають звільненню від інтернет-залежності. Це своєрідний віртуальний клуб, де спілкуються люди, охочі позбутися надмірного захоплення комп'ютером [1].

1.3. Дослідження соціально-психологічної адаптації

Феномен адаптації (пристосування) посідає одне з ключових місць у дослідженні живого організму. Механізми адаптації, вироблені в результаті тривалої еволюції, забезпечують можливість існування організму в мінливих умовах середовища. Завдяки процесу адаптації можливе оптимальне функціонування всіх систем організму, збалансованість у системі людина-середовище, а також забезпечення рівноваги між впливом організму на середовище і зворотнім його впливом на людину.

Терміном «адаптація» означено, з одного боку, стан пристосування людини до умов навколишнього оточення, з іншого – процес пристосування людини до непостійних умов, які передбачають взаємний характер адаптації людини в середовищі. У науковій літературі проблема адаптації особистості в широкому і вузькому сенсі цього поняття, вивчається фахівцями різних наукових галузей. У широкому філософському, аспекті адаптацію розуміють як будь-яку взаємодію індивіда та середовища, як спосіб зв‘язку особистості з макро соціумом, при цьому, особлива увага приділяється аспекту зміни суспільного становища людини, набуттю нової соціальної ролі, тобто адаптація співвідноситься з соціалізацією. Адаптація у вузькому значенні розглядається як пристосування особистості до умов мінливого мікросоціуму без урахування особливої взаємодії з ними.

Прикладні аспекти адаптації особистості досліджуються Д. Келлі, А. Маслоу, К. Роджерсом, О. Коваленко, Н. Лебедєвою, Л. Петренко та іншими. У прикладних галузях (медичній психології, психології девіантної поведінки, дезадаптації тощо) приділяється увага забезпеченню адаптації індивіда до певного середовища й подоланню його дезадаптації (І. Булах, Т. Драгунова, Л. Жезлова, Л. Закутська, А. Захаров, І. Кон, М. Кле, О.Личко, А. Прихожан, І. Сабанадзе, Н. Толстих, М. Раттер, Г. Чуткіна, Т. Юфєрєва, О. Яковлєва та інші)

Сучасні уявлення про адаптацію базуються на працях П. Анохіна, М. Введенського, І. Павлова, І. Сєченова, Г. Сєльє та інших. Головним

положенням теорії І.Сєченова є ідея про єдність організму та середовища, взаємодія яких є необхідною умовою виникнення та розвитку адаптації, тобто організм без зовнішнього середовища, яке підтримує його існування, неможливий. Тому дослідник вважає, що складовою визначення організму повинно бути середовище, котре впливає на нього і без якого існування організму.

Важливий внесок у розробку поширеного поняття адаптації зробив Ж. Піаже. Відповідно до його концепції і в біології, і в психології, адаптація розглядається як єдність протилежно спрямованих процесів акомодації, асиміляції. Перший із них забезпечує модифікацію функціонування організму чи дію суб‘єкта відповідно до умов середовища, другий змінює певні компоненти середовища, пристосовуючи їх до структури організму або вносить їх до схем поведінки суб‘єкта. Зазначені процеси тісно пов‘язані один з одним. Ж. Піаже вважав, що як немає акомодації без асиміляції (попередньої або поточної), так нема й асиміляції без акомодації.

Детальний аналіз дефініції, наведений у дослідженні Т. Середи [5], охоплює сорок шість визначень, спільним в яких залишаються такі складові: процес адаптації завжди передбачає взаємодію двох об‘єктів; взаємодія розгортається в особливих умовах дисбалансу та неузгодженості між системами; основною метою такої взаємодії є певна координація між системами, сутність і характер якої може варіювати в досить широких межах.

На сучасному етапі вченими досліджуються концептуальні положення загальної теорії адаптації, основні її концепції, згідно з якими адаптація – багатоаспектний процес, утворений взаємодією організму з довкіллям та його участю в різних видах активності (А. Виготський, І. Милославова та інші).

Адаптація людини має два аспекти – біологічний і психологічний. Перший, загальний для людини й тварин, означає пристосування організму до умов середовища, які змінюються: температури, атмосферного тиску,

вологості, освітленості та інших фізичних умов, а також до змін в організмі: захворювання, втрата будь-якого органу, або обмеження його функцій [14]. Психологічний аспект адаптації частково поєднується з поняттям соціальна адаптація - пристосування людини як особистості, до існування в суспільстві відповідно до вимог цього суспільства і здійснюється шляхом засвоєння його норм і цінностей (як у широкому сенсі, так і щодо найближчого соціального оточення – суспільній групі, трудовому колективі, родині).

У психологічній літературі [6; 7] виділяють три функціональних рівні адаптації: фізіологічний, психологічний і соціальний, при цьому говорять про фізіологічну, психологічну, соціальну адаптацію, а також психофізіологічну та соціально-психологічну адаптацію. Кожна з них має власне трактування:

- фізіологічна являє собою стійкий рівень активності і взаємозв‘язку функціональних систем, органів і тканин, а також механізмів управління, що забезпечує нормальну життєдіяльність організму і трудову активність людини в 16 різних (у тому числі й соціальних) умовах існування, здатність до відтворення здорового потомства;
- психологічна – це процес взаємодії особистості з середовищем, за якого особистість повинна враховувати особливості середовища й активно впливати на нього, щоб забезпечити задоволення основних потреб і реалізацію значимих взаємин;
- соціально-психологічна – як аспект психічної адаптації, що забезпечує організацію мікросоціальної взаємодії, формування адекватних міжособистісних взаємин, урахування експектацій оточення й досягнення соціально-значимих цілей;
- психо-фізіологічна – це процес, зумовлений зміною в психофізіологічному стані людини під впливом дезадаптаційних факторів, що потребує одночасної та узгодженої взаємодії

функціональних підсистем на всіх рівнях цілісної системи з метою ефективного забезпечення діяльності в нових умовах [24].

Соціально-психологічна адаптація є поєднанням психологічної та соціальної. У науковій літературі соціально-психологічна адаптація тлумачиться як елемент діяльності, функцією якої є освоєння відносно стабільних соціальних умов, розв‘язання типових проблем, що повторюються, шляхом використання прийнятих способів соціальної поведінки, дії [19].

Нормальною є така адаптація, яка сприяє стійкій адаптованості особистості в типових проблемних ситуаціях без паталогічних змін її структури, і, одночасно, без порушень норм тієї соціальної групи, в якій протікає її активність.

До девіантної адаптації належать процеси соціально-психологічної адаптації, які забезпечують задоволення потреб людини у певній групі або соціальному середовищі, в той час як очікування інших учасників соціального процесу не виправдовуються такою поведінкою.

І, нарешті, патологічна адаптація – це такий соціально-психологічний процес, така активність особистості в соціальних ситуаціях, яка повністю або частково здійснюється за допомогою патологічних механізмів і форм поведінки і призводить до виникнення патологічних форм характеру [2].

Варто зазначити, що соціально-психологічна адаптація є процесом встановлення оптимальних стосунків та соціального оточення в результаті спільної діяльності, за допомогою сформованих у процесі життєдіяльності адаптаційних механізмів. Адаптаційний механізм, на думку В. Леонтьєва, включає певні діяльнісні здібності, уміння, навички, психофізіологічні, психоемоційні компоненти, різноманітні інтелектуальні властивості та фрустраційні реакції. Однак основним компонентом адаптаційного механізму вчений вважає результат діяльності, який і формує цей механізм. Самі типи адаптаційних механізмів забезпечуються вираженими індивідуально-типологічними якостями людини: вольовими, пластичністю

особистості, гнучкістю в судженнях, здібністю емоційно реагувати на зовнішні впливи, властивістю домінувати [5].

Різні психологічні напрямки та школи традиційно робили різні акценти в трактуванні явищ соціально-психологічної адаптації. Представник біхевіоризму Р. Хенкі визначає соціально-психологічну адаптацію як стан, в якому потреби індивіда, з одного боку, і потреби середовища – з іншого, повністю задоволені. Це стан гармонії між індивідом і природним чи соціальним середовищем. Крім того, адаптація – це також і процес, за рахунок якого цей гармонійний стан досягається [6].

Прихильники інтеракціонізму, зокрема Л. Філіпс, вважають що всі різновиди адаптації обумовлені як внутрішньопсихічними чинниками, так і факторами середовища. Вони розуміють поняття «ефективної адаптації особистості» як таке, що при своїй реалізації відповідає мінімальним вимогам і очікуванням суспільства. Інтеракціоністи вважають, що особистість, яка реалізує «ефективну адаптацію», не ігнорує проблемні ситуації, а використовує їх у своїх цілях та домаганнях.

Згідно з теорією психоаналізу, адаптація містить в собі процеси, пов’язані з конфліктними ситуаціями та процеси, що входять у вільну від конфліктів сферу особистості. Г. Гартманн та інші психоаналітики розрізняють поняття адаптації як процесу і адаптованості як результату цього процесу.

Один із творців гуманістичної психології К. Р. Роджерс у структурі особистості найголовнішою вважав Я-концепцію, яка утворюється внаслідок взаємодії суб’єкта із зовнішнім, насамперед, соціальним середовищем. Створена ним система психотерапії спрямована на усунення дисонансу між реальним досвідом і Я-концепцією. Наявність дисонансу активізує дію механізму психічного захисту, що може призвести до психологічної дезадаптації особистості. ЇЇ ознакою є переживання довготривалих внутрішніх і зовнішніх конфліктів, а також відсутність

можливості знайти психічні механізми та форми поведінки, необхідні для їх розв’язання.

Для вивчення адаптаційного потенціалу особистості використовується діагностика особистісних рис, що традиційно належать до адаптивних, також визначається стиль адаптивної поведінки особистості.

Для вимірювання параметрів адаптації як процесу застосовують методи дослідження адаптивної поведінки та копінг-стратегії [4; 10; 12; 23]. Найбільш загальна класифікація стратегій поведінки містить у своїй основі три суттєві показники − характеристики процесу адаптації:

1. контактність чи уникнення;
2. спрямованість змін (змінюється середовище – змінюється сам індивід);
3. активність – пасивність індивіда [21].

Основні чинники, які впливають на особливості соціально-психологічної адаптації можна умовно поділити на дві групи: зовнішні та внутрішні. Вони можуть або сприяти успішній соціально-психологічній адаптації особистості.

Зовнішні фактори впливу на адаптацію людини включають:

- соціальне середовище (сім'я, школа, робоче оточення, суспільство);
- економічні умови (рівень доходу, доступ до матеріальних ресурсів);
- культурні норми і цінності;
- технологічний прогрес (інформаційні технології, зміни в способах комунікації).

Внутрішні фактори впливу на адаптацію включають:

- індивідуальні особливості (рівень інтелекту, особистісні риси, стиль мислення);
- психологічний стан (емоційна стабільність, рівень стресу, самопочуття);
- фізіологічні фактори (здоров'я, енергія, фізична готовність);

- індивідуальні досвід і навички (навчальні досягнення, вміння спілкуватися, рівень самопізнання) [10; 22; 25; 30; 31].

В даній роботі ми більш детально ми досліджуємо ряд факторів, що впливають на адаптацію особистості, аналізуємо вплив інтернет технологій та їх тиску на адаптивні можливості сучасної молоді, оскільки це значно впливає на тем життя, збільшення обсягу доступної інформації. Отримані в результаті дослідження дані можна використовувати задля створення програм адаптації, освітніх матеріалів для молоді, розробки політики з метою зменшення негативних впливів інтернету на соціально-психологічну адаптацію.

Висновки до розділу I

Інтенсивний розвиток інформаційних технологій призвів до появи нової віртуальної реальності, де виникло цифрове життя, новий спосіб спілкування та форма навчання, формується «віртуальна соціалізація» особистості. Сучасне життя без соціальних мереж та Інтернету в цілому важко уявити, оскільки вони задовольняють базові потреби людини.

Частина вчених стверджує, що користування соціальними мережами може призводити до виникнення негативних емоцій, зниження настрою та рівня самооцінки. Це може бути наслідком постійного порівняння власного життя та досягнень зі щасливими подіями інших, які часто не відображають реальності. Також у молодих людей, які не можуть отримати доступ до соціальних мереж, збільшується рівень тривоги, що може призвести до розвитку «фантомного вібраційного синдрому», а ще є підтвердження того, що користувачі, які проводять понад дві години у соціальних мережах, частіше скаржаться на психічне здоров'я, включаючи психологічні розлади, такі як прояви тривоги та депресії. При цьому також є багато дослідників впливу інтернет технологій, які розглядають позитивні аспекти впливу соціальних мереж, такі як соціалізація, комунікація, навчання та доступ до інформації.

Частина учених стверджує, що використання технологій має посередницьку роль: вже існуючі проблеми людей посилюють надмірне використання технологій, а це у свою чергу знижує задоволення від життя. Існує прямий зв'язок між тим, скільки часу людина проводить у мережі, та тим, наскільки виражені її симптоми. Екстремальне використання цифрових технологій ймовірніше є симптомом певної соціально-психологічної проблеми, ніж навпаки.

Незважаючи на майже 30 років досліджень цифрових технологій, досі немає злагоджених емпіричних досліджень щодо того, чи заважають, чи сприяють інтернет технології благополуччю. Активне використання, яке спрямоване на встановлення значущих соціальних зв'язків, може мати позитивний ефект. Пасивне використання ймовірно має негативний вплив.

Дискусії щодо комп'ютерної та інтернет залежностей виникли вже після появи комп'ютерів, але стали особливо активними з поширенням персональних комп'ютерів у повсякденному житті.

Перше психологічне дослідження залежності від комп'ютера було проведено в 80-х роках минулого століття М. Шоттоном. Наприкінці 1994 року К. Янг розробила та опублікувала в інтернеті спеціальний опитувальник, на який надійшло майже 500 відповідей, з них 400 були визнані нею адиктами відповідно до обраного критерію.

У 1995 році А. Голдберг був одним з перших, хто запропонував набір діагностичних критеріїв для визначення залежності від Інтернету, побудований на основі ознак патологічної пристрасті до азартних ігор. У 1998-1999 роках К. Янг, Д. Грінфілд і К. Суратт опублікували перші монографії на тему комп'ютерної залежності. Кінець 1998 року позначився тим, що комп'ютерна адикція стала практично легалізованою - не як клінічний напрямок у вузькому сенсі слова, але як галузь досліджень і сфера надання людям практичної психологічної допомоги.

Залежність від мережевого простору є психологічною проблемою, тому для лікування застосовують різні форми психотерапії, зокрема,

когнітивно-поведінкову терапію - поступову зміну розумових установок і поведінкових стереотипів залежного. Це досить тривалий процес (до декількох місяців), оскільки для закріплення нових форм мислення і поведінки потрібен час. Також популярність здобувають багатоступеневі програми за типом 12-крокової системи, що використовується для лікування алкогольної залежності.

У даному розділі розглянуто теоретичні аспекти соціально-психологічної адаптації, яка є однією з ключових проблем у психологічній науці та має міждисциплінарний характер. На протязі тривалого наукового дослідження цієї проблеми було зібрано значний обсяг теоретичного та практичного матеріалу, який висвітлює різноманітні механізми та фактори, що сприяють успішній адаптації. Під соціально-психологічною адаптацією розуміється процес взаємодії особистості з соціальним середовищем, який включає орієнтування в ньому, усвідомлення виникаючих проблем та знаходження шляхів їх вирішення. Найбільш успішна адаптація відбувається, коли потреби та можливості особистості відповідають потребам соціального середовища, до якого вона включена.

На сучасному етапі розвитку інформаційних технологій виникають нові вимоги до адаптаційних здібностей людини. Комп'ютеризація впливає не лише на пізнавальну, а й на мотиваційну та емоційну сфери особистості, а також на її самосвідомість. Емпіричне дослідження описане у даній роботі допоможе більше висвітлити, як впливають інформаційні технології та інтернет залежність молоді на соціально-психологічну адаптацію, які особливості респондентів притаманні тим, кому адаптація дається важче, які з факторів (досліджуваних обраними методиками даного дослідження) негативно впливають на розвиток соціально-психологічної адаптації молоді [78].

Результати дослідження дозволили сформулювати рекомендації з психокорекції, спрямовані на розвиток саморозуміння, комунікативних навичок та адекватної реакції на критику, що сприятиме покращенню

взаємин з оточуючими, соціально-психологічній адаптованості та успішнішому володінню майбутньою професією.

Актуальність загальної проблеми соціально-психологічної адаптації людини в умовах постійних змін у світі підсилюється зростанням темпу життя, розвитком інформаційних технологій та збільшенням обсягу інформації. Це вимагає дослідження адаптаційних можливостей людини для успішного функціонування у сучасному середовищі.

РОЗДІЛ ІІ. ДИЗАЙН ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Організація та основні етапи дослідження

Дослідження складалося з трьох етапів: підготовчого, основного та заключного.

Під час першого етапу був проведений аналіз вітчизняної та зарубіжної літератури щодо термінів «інтернет-технологія», "інтернет-залежність» та «соціально-психологічна адаптація». Досліджено наукові публікації про виникнення інтернет-залежності та критерії соціально-психологічної адаптації, а також різні підходи до розуміння процесу соціальної адаптації. На цьому етапі був обраний якісний дизайн дослідження, визначена група досліджень та розроблені відповідні інструменти для проведення дослідження.

Другий етап дослідження передбачав збір емпіричного матеріалу, а саме - проведення онлайн опитування представників української молоді за допомогою Google форм. Це опитування мало на меті описати основні риси досліджуваної аудиторії та вивчити основні показники соціально-психологічної адаптації, такі як суб'єктивне відчуття самотності, вибір копінгових стратегій при стресових ситуаціях, емоційний інтелект тощо.

Третій етап дослідження включав аналіз та інтерпретацію отриманого матеріалу. Було здійснено узагальнення результатів та сформульовано висновки дослідження. Також розроблені основні практичні рекомендації щодо профілактики Інтернет-залежності та сприяння соціально-психологічної адаптації молоді.

2.2. Методичне забезпечення та обґрунтування вибору психодіагностичних методик

Для вирішення задач та досягнення поставленої мети були застосовані такі методи:

- методи теоретичного аналізу, які дозволили нам сформулювати основні теоретичні положення та розкрити поняття інтернет технології, інтернет залежність та соціально-психологічна адаптація молоді;
- методи емпіричного дослідження – методика “Шкала страху самотності UCLA” (методика діагностики суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассел і М. Фергюсон); тест Кімберлі-Янг на визначення рівня інтернет залежності; п’ятифакторний особистісний опитувальник “Велика п’ятірка” (модифікація А.Г. Грецова); методика “Тест емоційного інтелекту EQ Холла”; методика «Копінг-тест Лазаруса»;
- методи обробки даних, а саме методи математично-статистичного аналізу даних в програмі Jamovi при обробці результатів та інтерпретаційні методи при якісному описі та інтерпретації отриманих результатів (кореляційний аналіз, факторний аналіз, аналіз надійності шкал використаних методик, аналіз описових характеристик).

Для визначення рівня самотності серед молоді ми використали методику діагностики суб'єктивного відчуття самотності (Д. Рассел і М. Фергюсон). Ця методика призначена для визначення рівня самотності у людини. Одним з найбільш характерних ознак самотності є специфічне відчуття повної заглибленості у себе. Методика складається з 20 тверджень, які необхідно оцінити щодо частоти їх прояву у власному житті за допомогою чотирьох варіантів відповідей: «часто», «іноді», «рідко», «ніколи». Бали за всіма питаннями сумуються, визначаючи підсумкове значення.

Для визначення рівня інтернет залежності було використано тест-опитувальник, автором якого є Кімберлі Янг, яка активно вивчала феномен інтернет залежності, розробила опитувальник та визначила основні критерії інтернет адикції. Методика складається із 20 питань, на які потрібно

відповісти одним із варіантів відповідей: «ніколи», «іноді», «регулярно», «часто», «завжди». Бали з усіх відповідей сумуються, визначаючи один із 4 рівнів залежності - від повної відсутності до критичного рівня, де рекомендується звернення до спеціалістів із подолання залежностей.

Для визначення основних особистісних характеристик респондентів використовували п’ятифакторний опитувальник “Велика п’ятірка”, який є найпоширенішою концепцією особистості серед дослідників. Дана методика допомагає проаналізувати особистість з боку основних 5 характеристик - «екстраверсія - інтроверсія», «нейротизм - емоційна стійкість», «відкритість новому досвіду – обмеженість», «сумлінність - безтурботність», «доброзичливість - ворожість». Опитувальник складається із 40 тверджень, які потрібно оцінити з точки зору можливості застосування до себе, позначивши відповіді від 0 – «ні, це не про мене», 1 – «іноді це про мене, іноді – ні» до 2 – «так, це точно про мене». Порахувавши бали, отримали 5 шкал, які дають змогу описати респондентів. Використання даної методики дасть змогу проаналізувати додаткові параметри, які впливають на рівень інтернет залежності та самотності серед української молоді.

Для визначення рівня емоційного інтелекту було використано тест-опитувальник емоційного інтелекту EQ, автором якого є Н. Холл. Методика призначена для виявлення здібності особистості розуміти відносини, що репрезентуються в емоціях, і керувати своєю емоційною сферою на основі прийняття рішень. Вона складається з 30 тверджень, які демонструють різні сторони життя, кожне із них потрібно оцінити щодо вашого ступеня згоди з ним: повністю не згоден (-3 бали); в основному не згоден (-2 бали); переважно не згоден (-1 бал); частково згоден (+1 бал); в основному згоден (+2 бали); повністю згоден (+3 бали). Сама методика містить п'ять шкал, за якими оцінюються респонденти:

1. шкала 1 – «Емоційна обізнаність»;

2. шкала 2 – «Управління своїми емоціями» (емоційна відхідливість, емоційна неригідність);
3. шкала 3 – «Самомотивація» (довільне управління своїми емоціями);
4. шкала 4 – «Емпатія»;
5. шкала 5 – «Розпізнавання емоцій інших людей» (вміння впливати на емоційний стан інших).

Для визначення копінгових стратегій серед молоді ми використали методику «Копінг-тест Лазаруса». Дана діагностична методика призначена для визначення рівня вираженості тих чи інших копінг стратегій у складних життєвих обставинах. Методика включає в себе 50 тверджень, кожне потрібно було оцінити з точки зору частоти їх прояву у власному житті за допомогою чотирьох варіантів відповідей: «часто», «іноді», «рідко», «ніколи». Тоді згідно ключів методики, підсумовуються бали по 8 шкалам, які репрезентують різні типи копінг стратегій, які респонденти використовують найчастіше у складних життєвих ситуаціях, а саме:

1. конфронтаційний копінг;
2. дистанціювання;
3. самоконтроль;
4. пошук соціальної підтримки;
5. прийняття відповідальності;
6. втеча - уникнення;
7. планування розв’язання проблеми;
8. позитивна переоцінка.

2.3. Характеристика вибірки

Учасниками емпіричного дослідження стали представники української молоді віком від 25 до 45 років. Вибірка становила 118 респондентів, опитаних онлайн.

При цьому експериментальною групою нашого дослідження є інтернет залежні респонденти згідно методики Кімберлі Янг (люди з

середнім і високим рівнем залежності по класифікації методики) - 31 людина в дослідженні, а контрольною групою дослідження є інтернет незалежні люди за тією ж методикою (люди із низьким рівнем інтернет залежності згідно методики) - 87 людей.

Особливої уваги заслуговує унікальність вибірки нашого емпіричного дослідження та набір достатньої експериментальної групи дослідження, а саме інтернет залежних. Хоча сумарний розмір вибірки дослідження склав 118 респондентів, серед них була всього 31 людина з інтернет залежністю. Одне з припущень причин недостатності групи інтернет залежних – те, що феномен інтернет залежності (особливо високого рівня) більш характерний для людей до 25 років, а середній вік респондента нашого дослідження дорівнює 36 років.

Всього у дослідженні прийняло участь 96 жінок та 22 чоловіки, що у процентному відношенні - 81% та 19% відповідно (рис. 2.1).

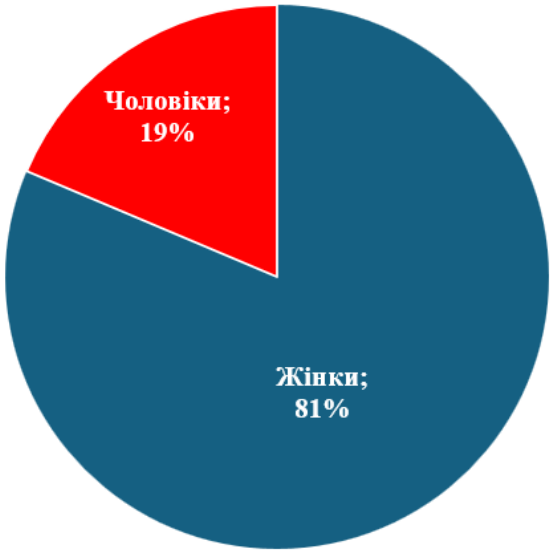

Рисунок 2.1. Розподіл респондентів дослідження за статтю

Якщо аналізувати розподіл респондентів по віку, то середній вік - 36 років, при цьому маємо наступний розподіл по віку: 25-29 років - 14%,30-35 років - 36%, 36-40 років - 33% та 41-45 років - 17% (рис.2.2).

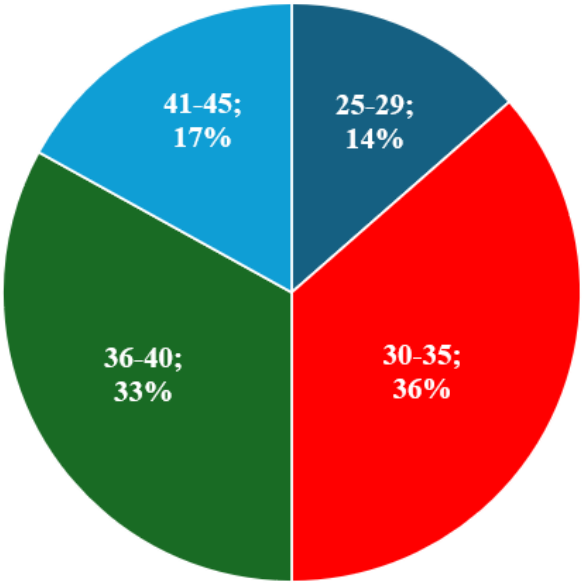

Рисунок 2.2. Розподіл респондентів дослідження за віком

Що стосується сімейного положення респондентів дослідження (рис.2.3), то більшість з них перебувають у офіційному шлюбі (47%), а інша частина опитаних: без відносин - 23%, у відносинах 16%, у цивільному шлюбі - 12%, вдови/вдівці - 2%. При цьому 55% респондентів не мають дітей, 25% - мають 1 дитину, і 19% - 2 і більше дітей (рис.2.4).

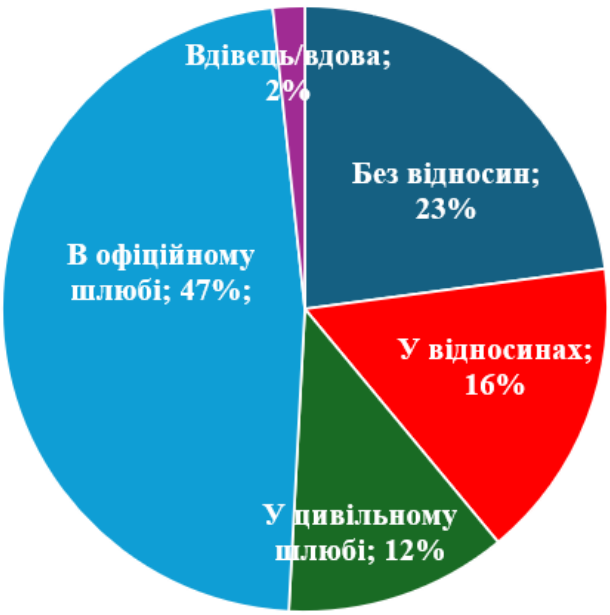

Рисунок 2.3. Розподіл респондентів дослідження за сімейним станом

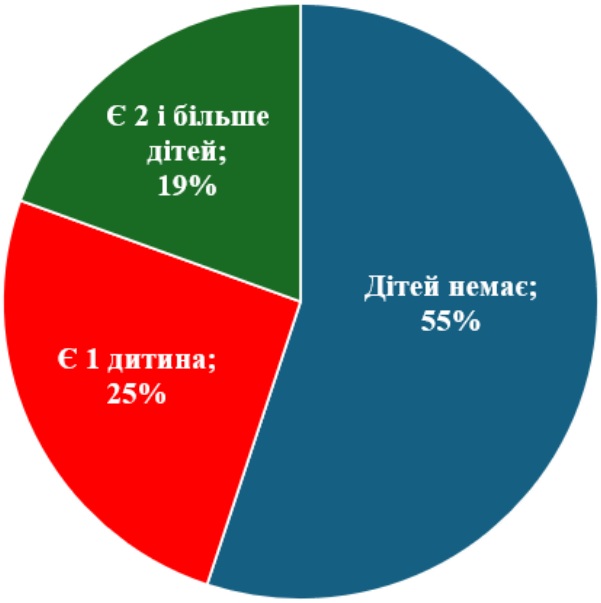

Рисунок 2.4. Розподіл респондентів дослідження за наявністю дітей

Більшість респондентів опитування мають вищу освіту (91%), інші ж мають або середню загальну освіту (1 людина, 1% від усіх), або середню спеціальну освіту (4 людини, 3% від усіх), або післядипломну освіту (науковий ступінь, аспірантура тощо) - 6 людей, 5% від усіх (рис.2.5).

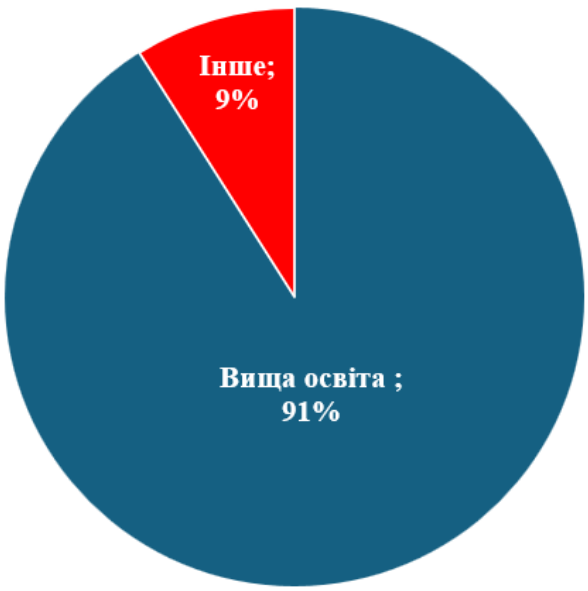

Рисунок 2.5. Розподіл респондентів дослідження за рівнем освіти

Більшість респондентів це наймані працівники або службовці - 49%, далі йдуть самозайняті особи або підприємці - 29%, також були у вибірці студенти (11%), люди в пошуках роботи (3%) та ті, що не працюють (декретна відпустка, мають пасивний дохід, займаються домашнім господарством тощо) - 8% (рис.2.6).

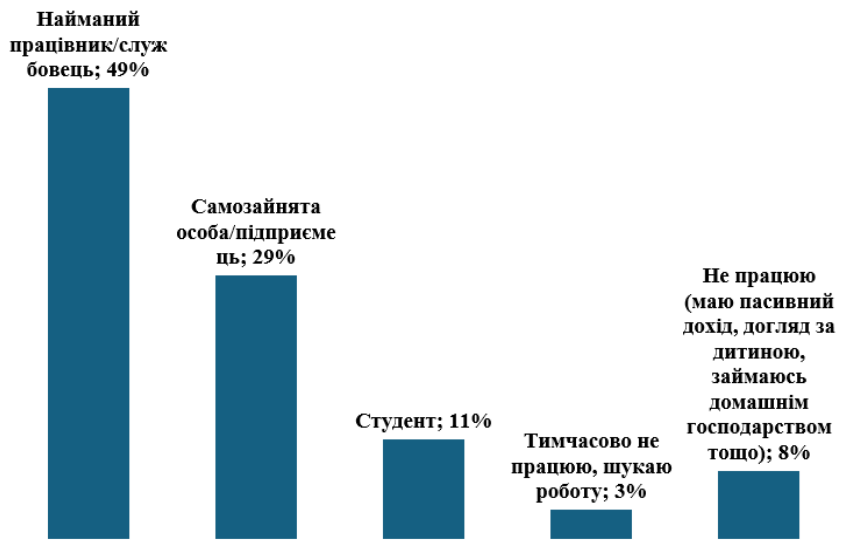

Рисунок 2.6. Розподіл респондентів дослідження за родом зайнятості

Отже, даний підрозділ дозволив отримати загальне уявлення про склад та репрезентативність вибірки дослідження, а також склад контрольної та експериментальних груп дослідження. Враховуючи розподіл респондентів за різними параметрами, можна вважати, що отримані результати будуть відображати певні тенденції в досліджуваній популяції.

Висновки до розділу II

В другому розділі було розкрито основні етапи проведення дослідження, описано всі методи дослідження та детально обґрунтовано методики для емпіричної частини дослідження, розкрито особливості вибірки, описуючи її через основні соціально-демографічні параметри.

Дослідження проводилося у три етапи: підготовчий етап, основний та заключний. На підготовчому етапі був проведений аналіз вітчизняної та зарубіжної літератури щодо впливу інтернет технологій на психологію людей, досліджено такий феномен як інтернет залежність та розглянуто поняття соціально-психологічної адаптації.

На основному етапі дослідження був проведений основний збір емпіричного матеріалу, а саме – було проведено онлайн опитування представників української молоді за допомогою Google форм.

На заключному етапі дослідження було проаналізовано отримані емпіричним шляхом дані, знайдено основні взаємозв’язки та надано основну інтерпретацію отриманих результатів. Після було розроблено та описано основні практичні рекомендації щодо профілактики Інтернет – залежності та сприяння соціально-психологічної адаптації молоді, що є основним практичним завданням даного дослідження.

Для вирішення задач та досягнення поставленої мети були застосовані такі методи:

- методи теоретичного аналізу;
- методи емпіричного дослідження – 5 психодіагностичних методик, а також авторська анкета, яка дала змогу дослідити більш детально вибірку респондентів з точки зору соціально-демографічних характеристик (вік, стать, сімейний стан, фінансове положення, наявність дітей тощо);
- методи математично-статистичного аналізу даних при обробці результатів та інтерпретаційні методи при якісному описі та інтерпретації отриманих результатів.

РОЗДІЛ ІІІ. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ІНТЕРНЕТ ТЕХНОЛОГІЙ ТА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ УКРАЇНСЬКОЇ МОЛОДІ

3.1. Аналіз описових характеристик вибірки

У дослідженні взяло участь 118 респондентів (100%), чоловіки і жінки віком від 25 до 45 років. Дані, які ми отримали через гугл форму, були опрацьовані у програмі Microsoft Excel, після чого завантажені у програму jamovi, де і проводилася основна частина аналізу отриманих даних.

На самому початку аналізу ми перевірили всі шкали на внутрішню узгодженість через показник альфа Кронбаха (див. таблицю 3.1 нижче). Шкали рівня інтернет залежності, рівня самотності та шкали методики на визначення рівня емоційного інтелекту мають високі внутрішні узгодженості - показник альфа Кронбаха для нашої вибірки даних шкал α=0,817, α=0,840 та α=0,915 (для інтегративної шкали емоційного інтелекту, а по субшкалам методики показники коливаються від 0,719 до 0,861) відповідно. Що стосується шкал інших методик, то для них рівень показників альфа Кронбаха значно нижчі, а саме: для п'яти-факторного опитувальника “Велика п’ятірка” - від 0,564 до 0,690 в залежності від субшкали, а для копінг-тесту Лазаруса - від 0,394 до 0,726 в залежності від субшкали. Низькі показники для даних опитувальників можуть свідчити про ряд причин – наприклад, що пункти опитувальника не добре корелюють між собою або вимірюють різні конструкти. Також це може бути ознакою того, що деякі питання формулюються невдало, не пов’язані основною темою опитування, що опитувальник має низьку якість адаптації, або це може свідчити про низьку якість заповнення респондентами.

Таблиця 3.1.

Рівень узгодженості шкал за показником альфа Кронбаха

Методика	Шкала/субшкала	Показник альфа Кронбаха
Діагностика рівня інтернет залежності	Рівень інтернет залежності	0,817
Діагностика суб'єктивного відчуття самотності UCLA	Рівень самотності	0,840
Велика п'ятірка	Шкала екстраверсії	0, 690
	Шкала нейротизму	0,613
	Шкала відкритості	0,662
	Шкала сумлінності	0,565
	Шкала доброзичливості	0,564
Діаностика рівня емоційного інтелекту	Шкала Емоц обізнаність	0,719
	Шкала Управл емоціями	0,793
	Шкала Самомотивація	0,751
	Шкала Емпатія	0,861
	Шкала Розпізн емоцій інших	0,831
	Інтегративний рівень емоційного інтелекту	0,915
Копінг-тест Лазаруса	Шкала Конфронтація	0,464
	Шкала Дистанціювання	0,625
	Шкала Самоконтроль	0,394
	Шкала Соціал підтримка	0,599
	Шкала Прийняття відповідальності	0,445
	Шкала Втеча	0,57
	Шкала Планування розв'язання	0,726
	Шкала Позитивна переоцінка	0,634

Першою методикою була методика для дослідження рівня інтернет залежності. Нижче у таблиці 3.2 наведені результати вимірювання рівня інтернет залежності. Бачимо, що серед респондентів, що пройшли даний опитувальник не було людей із високим рівнем інтернет залежності, при якому спостерігається повна соціальна дезадаптація та всі яскраво виражені особливості залежних станів, проте у вибірці знайшлося 26% людей, що мають середній рівень інтернет залежності згідно методики Кімберлі Янг, а решта 74% мають низький рівень, або в цілому є інтернет не залежними.

Таблиця 2.2.

Розподіл рівнів інтернет залежності серед респондентів

	Низький	Середній	Високий	Всього
Кількість респондентів	87	31	0	118
% респондентів	74%	26%	0%	100%

Одне з припущень щодо такого розподілення на рівні інтернет залежності – те що, високий рівень інтернет залежності більш характерний для молодшого покоління, а саме - для людей до 25 років. Для респондентів у віці 25-45 років критерій «Вік» не є визначальним щодо інтернет залежності (дані наведені нижче у таблиці 3.3), а параметр інтернет залежності корелює з іншими характеристиками, які розглядатимемо нижче.

Експериментальною групою нашого дослідження будуть інтернет залежні респонденти згідно методики Кімберлі Янг (люди з середнім і високим рівнем залежності по класифікації методики) - 31 людина в дослідженні, а контрольною групою дослідження є інтернет незалежні люди за тією ж методикою (люди із низьким рівнем інтернет залежності згідно методики) - 87 людей.

Таблиця 3.3.

Розподіл рівнів інтернет залежності серед респондентів по різним віковим групам

Вік	Низький	Середній	Високий	Всього
25-29	75%	25%	0%	100%
30-35	70%	30%	0%	100%
36-40	77%	23%	0%	100%
41-45	75%	25%	0%	100%

Що стосується інших соціально-демографічних характеристик респондентів, то були помічені такі закономірності (таблиця 3.4):

- жінки більше, ніж чоловіки, схильні до інтернет залежності - 27% жінок проти 23% чоловіків виявилися із середнім рівнем інтернет залежності;
- з появою дітей у сім'ї, змінюється дозвілля, зменшується час на себе та на використання інтернету. Так, серед респондентів, що не мають дітей, 31% є інтернет залежними, з появою однієї дитини - цифра зменшується до 23%, а у сімей, де є 2 і більше дітей, відсоток респондентів, що є інтернет залежними, зменшується вдвічі - до 17%;
- серед респондентів різних видів зайнятості саме студенти є тією групою, що містить найбільше інтернет залежних респондентів - 38%

проти 22-26% респондентів інших видів діяльності (підприємці, службовці, безробітні тощо). Дана аналітика пояснюється тим, що саме у студентів є більше часу на споживання інтернету, вони використовують мережу для навчання, спілкування. Ще одне з припущень - часто студенти це більш молодша аудиторія, а чим молодше людина - тим вище ймовірність для неї бути інтернет залежною (що також пояснювалося вище при аналітиці рівнів інтернет залежності в розрізі різних вікових груп).

Таблиця 3.4.

Розподіл рівнів інтернет залежності серед респондентів по соціально-демографічним показникам (стать, наявність дітей, зайнятість)

Стать	**Низький**	**Середній**	**Високий**	**Всього**
Жінка	73%	27%	0%	100%
Чоловік	77%	23%	0%	100%
Наявність дітей				0%
Дітей немає	69%	31%	0%	100%
Так, є 1 дитина	77%	23%	0%	100%
Так, є 2 і більше дітей	83%	17%	0%	100%
Основна зайнятість				
Студент	62%	38%	0%	100%
Найманий працівник/службовець	76%	24%	0%	100%
Самозайнята особа/підприємець	74%	26%	0%	100%
Тимчасово не працюю, шукаю роботу	75%	25%	0%	100%
Не працюю (пасивн. дохід, декрет тощо)	78%	22%	0%	100%

Другою методикою була методика для дослідження рівня самотності Рассел і Фергюссона. Згідно нашого онлайн опитування і математичних розрахунків методики, 100% респондентів мають або середній або високий рівень самотності, що ще раз доводять актуальність даної теми самотності у сучасному суспільстві (див таблицю 3.5).

Таблиця 3.5.

Розподіл рівнів самотності серед респондентів

	Низький	Середній	Високий	Всього
Кількість респондентів	0	77	41	118
% респондентів	0%	65%	35%	100%

Щодо розподілу респондентів по рівню самотності в розрізі віку, то бачимо, що навіть у рамках нашої демографічної групи 25-45 років є певна

закономірність – для людей 36+ років рівень самотності суттєво вище, ніж у аудиторії 25-35 років (таблиця 3.6), а саме: 40-46% для аудиторії 36+ років та 25-26% для аудиторії 25-35 років. Це може бути пов'язане із стилем життя, певною безтурботністю молодшого покоління, сфокусованістю на темі відносин із партнерами, друзями, близькими тощо.

Таблиця 3.6.

Розподіл рівнів самотності серед респондентів по різним віковим групам

Вік	Низький	Середній	Високий	Всього
25-29	0%	75%	25%	100%
30-35	0%	74%	26%	100%
36-40	0%	54%	46%	100%
41-45	0%	60%	40%	100%

З точки зору інших соціально-демографічних характеристик, то спостерігаємо ряд не суттєвих особливостей (таблиця 3.7):

- рівень високої самотності більше для чоловіків, ніж для жінок - 41% для чоловіків проти 33% для жінок. Сьогодні це може бути пояснено (одна із гіпотез) великою кількістю чоловіків, що залишилися в Україні під час повномасштабного вторгнення, в той час як жінки із дітьми виїхали за кордон;
- найвищі рівні показників самотності є для людей, що не мають відносин або є вдовами/вдівцями (50-52% респондентів з високим рівнем самотності). Дані показники можуть свідчити про те, що наявність партнерських стосунків (різних статусів) у житті людини сильно впливає на суб'єктивне відчуття самотності у неї;
- Сім'ї з 2 і більше дітьми менш схильні відчувати самотність [20];
- Студенти частіше відчувають високий рівень самотності, що сьогодні може бути пояснено віддаленою формою навчання, роботи, відсутність дружніх та партнерських стосунків.

Таблиця 3.7.

Розподіл рівнів самотності серед респондентів по соціально-демографічним показникам (стать, сімейне положення, наявність дітей, зайнятість)

Стать	Низький	Середній	Високий	Всього
Жінка	0%	67%	33%	100%
Чоловік	0%	59%	41%	100%
Сімейне положення				
Без відносин	0%	48%	52%	100%
У відносинах	0%	68%	32%	100%
У цивільному/громадянському шлюбі	0%	71%	29%	100%
В офіційному шлюбі	0%	71%	29%	100%
Вдівець/вдома	0%	50%	50%	100%
Наявність дітей				
Дітей немає	0%	65%	35%	100%
Так, є 1 дитина	0%	60%	40%	100%
Так, є 2 і більше дітей	0%	74%	26%	100%
Основна зайнятість				
Студент	0%	31%	69%	100%
Найманий працівник/службовець	0%	67%	33%	100%
Самозайнята особа/підприємець	0%	65%	35%	100%
Тимчасово не працюю, шукаю роботу	0%	75%	25%	100%
Не працюю (пасивн. дохід, декрет тощо)	0%	100%	0%	100%

Результати третьої методики «Велика п’ятірка» дають змогу оцінити респондентів за 5 шкалами і скласти їх психологічні портрети:

1. **Екстраверсія-інтроверсія.** Це спрямованість особистості, яка особистості може бути зосередженою на взаємодії з оточуючим середовищем або на власному внутрішньому світі . У першому випадку людина є комунікабельною, оптимістичною, активною, насолоджується веселими моментами та більш продуктивна, працюючи в групі, ніж наодинці. У другому випадку людина є замкненою, критично налаштованою, відчуженою, зосередженою на справах, а не на спілкуванні. Ця людина має труднощі з точки зору взаємодії у колективі і характеризується як індивідуаліст. Вона знаходить себе в діяльності, яка не вимагає інтенсивного спілкування. Чим вище рівень цього показника, тим більше виражено проявляється екстраверсія.
2. **Нейротизм** - емоційна стійкість. Цей показник характеризує емоційну стійкість. Люди з високим рівнем емоційної стійкості

виявляють спокій і впевненість, не схильні до різких виявів почуттів, вони якби "товстошкірі". Вони мають високий рівень стресостійкості і продуктивно працюють у напружених ситуаціях. Ті, хто мають високий рівень нейротизму, реагують бурхливо на будь-які події у житті, їхні емоції менш стійкі до стресу. Проте вони також можуть бути більш чутливими та динамічними. Високі оцінки свідчать про наявність нейротизму.

3. **Відкритість новому досвіду – обмеженість**. У першому випадку людина легко реагує на нові речі, проявляє цікавість, гнучкість і готовність до змін, часто схильна до творчості. Однак це може призвести до "поверхневості", нестабільності у переконаннях і інтересах. У другому випадку людина ставиться з підозрою до нового і неочікуваного, вона віддає перевагу стабільності, важко змінює свої принципи і переконання. Їй важко адаптуватися до несподіваних ситуацій, вона цінує стабільність і намагається забезпечити її у своєму житті. Високі оцінки свідчать про відкритість до нових досвідів.
4. **Сумлінність – безтурботність.** Сумлінні люди зазвичай відзначаються старанністю, пунктуальністю, цілеспрямованістю, надійністю, честолюбством і наполегливістю. Але іноді це може перерости у надмірну впертість, бажання контролювати все і всіх, а також переживання провини через реальні або уявні помилки. Протилежний полюс - безтурботність, недбалість, слабка воля, лінь і нахабство. Проте такі люди часто виявляються більш розслабленими, життєрадісними, приємними в спілкуванні і легко переносять проблеми і неприємності. Чим вище рівень цього показника, тим виразніше проявляється сумлінність.
5. **Доброзичливість – ворожість**. Ці риси привертають симпатію інших, хоча іноді можуть викликати зловживання з її боку, коли

інші "сідають їй на шию". У другому випадку людина є настороженою, недовірливою і схильною сприймати оточуючих як конкурентів. Вона оберігає свою довіру, але часто своїми підозрами відштовхує оточуючих і опиняється наодинці. Високі показники свідчать про переважання доброзичливості.

Аналізуючи вибірку респондентів, можемо зробити висновки по 5 шкалам методики «Велика п’ятірка» (див. таблиці 3.8 та 3.9):

- Найбільш вираженими особливостями нашої вибірки є доброзичливість та готовність безкорисливо допомагати (середнє значення mean = 10.4), сумлінність, надійність та наполегливість (mean = 10.4), а також відкритість новому досвіду та цікавість до оточуючого світу, схильність до творчості (mean = 10.3).
- В середньому серед респондентів бачимо рівень екстраверсії нижче середнього, тобто в середньому аудиторія більш стримана, критично мисляча, орієнтована більше на справи, ніж на спілкування. З іншої сторони, по шкалі екстраверсії найбільший розкид по аудиторії (Standard deviation) – тобто у вибірці є ті, хто повністю замкнений на своєму внутрішньому світі та уникає контакту із великою кількістю людей (значення Min = 1), так і ті, хто повністю сфокусований на зовнішньому світові, любить веселитися та взаємодію у великих компаніях (Max = 16).
- Для жінок нашої вибірки більш вираженими характеристиками (Mean), ніж для чоловіків, є нейротизм та доброзичливість, саме за цими шкалами спостерігається більша різниця із чоловіками даної вибірки.
- Вибірка жінок є більш різноманітною, бо середнє відхилення (Standard deviation) майже по всім шкалам є більше, ніж для чоловіків, вибірка яких є більш однорідною у своїй сукупності.

Таблиця 3.8.

Аналітика респондентів по 5 шкалам методики «Велика п’ятірка»

Descriptives

	Екстраверсія	Нейротизм	Відкритість	Сумлінність	Доброзичливість
N	118	118	118	118	118
Mean	7.23	8.69	10.3	10.4	10.4
Median	7.00	9.00	10.0	10.0	10.0
Standard deviation	3.10	2.96	2.91	2.37	2.58
Minimum	1	2	2	4	3
Maximum	16	15	16	15	16

Таблиця 3.9.

Аналітика респондентів по 5 шкалам методики «Велика п’ятірка» з поділом на чоловіків та жінок

Descriptives

	Стать	Екстраверсія	Нейротизм	Відкритість	Сумлінність	Доброзичливість
N	Жінка	96	96	96	96	96
	Чоловік	22	22	22	22	22
Mean	Жінка	7.36	8.99	10.4	10.5	10.6
	Чоловік	6.64	7.41	9.68	9.86	9.59
Median	Жінка	7.00	9.00	10.0	10.0	11.0
	Чоловік	7.00	7.50	10.0	10.0	9.50
Standard deviation	Жінка	3.14	2.97	3.00	2.31	2.61
	Чоловік	2.90	2.58	2.46	2.64	2.34
Minimum	Жінка	1	2	3	4	3
	Чоловік	1	3	2	4	5
Maximum	Жінка	16	15	16	15	16
	Чоловік	13	14	13	15	13

Результати четвертої методики, а саме теста-опитувальника емоційного інтелекту EQ, автором якого є Н. Холл, дають змогу оцінити респондентів за 5 шкалами і скласти їх психологічні портрети:

1. **Шкала 1 - "Емоційна обізнаність"**. Ця шкала вимірює здатність розуміти власні емоції і визнавати їхні впливи на поведінку та думки. Люди з високими показниками на цій шкалі зазвичай можуть точно

назвати свої почуття, відрізняють їх одне від одного і розуміють, як вони впливають на їхні вчинки та відносини з іншими.

2. **Шкала 2 - "Управління своїми емоціями"** (емоційна відхідливість, емоційна неригідність). Ця шкала вимірює здатність контролювати свої емоції. Емоційна відхідливість означає здатність зберігати спокій у стресових ситуаціях, а емоційна неригідність - здатність легко адаптуватися до зміни емоційного стану.
3. **Шкала 3 - "Самомотивація"** (довільне управління своїми емоціями). Ця шкала оцінює здатність людини до самокерування і мотивації. Вона вимірює, наскільки добре людина може мобілізувати свої емоції, щоб досягти своїх цілей, навіть у важких чи стресових ситуаціях.
4. **Шкала 4 - "Емпатія"**. Ця шкала визначає здатність почути та зрозуміти емоції інших людей, співчувати їм та реагувати на них адекватно.
5. **Шкала 5 - "Розпізнавання емоцій інших людей"** (вміння впливати на емоційний стан інших). Ця шкала вимірює здатність розпізнавати емоції у інших людей і впливати на них за допомогою відповідної комунікації та взаємодії.

Окрім окремих 5 шкал і складових емоційного інтелекта за методикою Холла, є ще загальний **інтегративний показник ЕІ.** Його можна розглядати як вміння комбінувати різні аспекти ЕІ для досягнення певних цілей. Це означає здатність об'єднувати знання про власні емоції, вміння керувати ними та розуміння емоцій інших людей, щоб приймати кращі рішення, вирішувати конфлікти, підтримувати стосунки та досягати успіху в різних сферах життя.

Аналізуючи вибірку респондентів по 5 шкалам, робимо наступні висновки (див. таблицю 3.10):

- найбільше респондентів вибірки з високим рівнем по шкалі “Емоційна обізнаність”, 35% вибірки добре розуміють власні емоції і розуміють їх вплив на вчинки, поведінку і стосунки з оточуючими людьми.

- найбільше респондентів вибірки з низькими рівнями по шкалам “Управління своїми емоціями” та “Самомотивація” (75% та 57% відповідно). Це говорить про те, що достатньо велика частина респондентів відчуває складності із контролем своїх емоцій, адаптацією до своїх станів та здатністю зберігати спокій у стресових ситуаціях. Також їм складно мобілізувати свої емоції задля досягнення цілей, в тому числі у стресових ситуаціях. Одна з гіпотез щодо такої великої долі респондентів, для яких це характерно, це те, що вибірку становлять українці під час повномасштабної війни, яка спричиняє постійний стрес та потребу переживати складні емоційні стани, пов’язані з вибухами, змінами у житті, мобілізацією, та постійною небезпекою життя своє та своїх рідних.
- Що стосується шкал “Емпатія” та “Розпізнавання емоцій інших людей”, то бачимо, що майже половина респондентів має середні показники по даним шкалам, а отже час від часу має проблеми із розумінням емоцій людей, що поруч, а також з відреагуванням на них, проте є ті, хто із цими задачами справляється легко - 19% респондентів добре відгукується на емоції інших людей та 12% чудово розпізнає емоції інших та знає як впливати на них за допомогою взаємодії.

Таблиця 3.10.

Аналітика респондентів по 5 шкалам методики «Тест-опитувальник емоційного інтелекту»

Складові емоційного інтелекту/Рівень по шкалі	% респондентів за рівнем		
	Низький	Середній	Високий
Емоційна обізнаність (ЕО)	16%	49%	35%
Управління своїми емоціями (УЕ)	75%	22%	3%
Самомотивація (С)	57%	32%	11%
Емпатія (Е)	24%	57%	19%
Розпізнавання емоцій інших людей (РЕ)	40%	48%	12%

Також ми проаналізували респондентів з точки зору поділу на стать (табл. 3.11) та наявність дітей (табл. 3.12) і виокремили наступні висновки:

- для жінок даної вибірки більш вираженими, ніж для чоловіків, є емоційна обізнаність, емпатія та розпізнавання емоцій інших людей. А для чоловіків - управління емоціями (майже в 2 рази вище рівень, ніж у жінок) та самомотивація. Виразність різних аспектів емоційного інтелекту у чоловіків та жінок може бути наслідком соціалізації, соціальних ролей та індивідуальних відмінностей.
- Вибірка чоловіків є більш різноманітною, бо середнє відхилення (Standard deviation) майже по всім шкалам є більше, ніж для жінок, вибірка яких є більш однорідною у своїй сукупності. Найбільша відмінність по шкалі “Емпатія”, що говорить, що у вибірку потрапили чоловіки, яким важко відгукуватися на емоції інших та розуміти, як на них реагувати, але є і ті, для кого це є більш доступним у звичайному житті.
- Якщо ж проаналізувати значення по 5 шкалам для респондентів з дітьми та без дітей, бачимо, що для респондентів із дітьми шкали “Самомотивація”, “Емпатія” та “Розпізнавання емоцій інших” показують вище значення, аніж для респондентів без дітей. Ймовірно, виховання дітей потребує більше емпатії та розуміння емоцій інших, вміння реагувати на них адекватно та мобілізувати свої ресурси, коли це потрібно. Тобто наявність дітей може впливати на розвиток певних аспектів емоційного інтелекту через зміну життєвого досвіду та пріоритетів батьківства.

Таблиця 3.11.

Аналітика респондентів по 5 шкалам методики «Теста-опитувальника емоційного інтелекту» з поділом на чоловіків та жінок

Descriptives

	Стать	Емоц обізнаність	Управл емоціями	Самомотивація	Емпатія	Розпізн емоцій інших
N	Жінка	96	96	96	96	96
	Чоловік	22	22	22	22	22
Mean	Жінка	11.6	2.63	6.16	10.2	8.15
	Чоловік	10.3	4.64	6.55	7.73	6.64
Median	Жінка	12.5	3.00	6.00	11.0	9.00
	Чоловік	11.0	5.00	8.00	8.50	7.00
Standard deviation	Жінка	4.43	6.30	5.68	4.81	5.45
	Чоловік	4.92	6.59	6.19	6.13	5.86
Minimum	Жінка	-3	-13	-9	-12	-17
	Чоловік	-2	-8	-9	-9	-9
Maximum	Жінка	18	16	18	18	18
	Чоловік	18	16	15	16	15

Таблиця 3.12.

Аналітика респондентів по 5 шкалам методики «Теста-опитувальника емоційного інтелекту» з поділом згідно наявності дітей

Descriptives

	Наявність дітей	Емоц обізнаність	Управл емоціями	Самомотивація	Емпатія	Розпізн емоцій інших
N	Дітей немає	65	65	65	65	65
	Так, є 1 дитина	30	30	30	30	30
	Так, є 2 і більше дітей	23	23	23	23	23
Mean	Дітей немає	11.4	2.89	6.03	9.02	7.57
	Так, є 1 дитина	11.3	3.23	6.40	9.87	6.77
	Так, є 2 і більше дітей	11.3	3.00	6.57	11.7	10.1
Median	Дітей немає	12	3	7	10	9
	Так, є 1 дитина	12.0	4.00	6.00	9.50	7.00
	Так, є 2 і більше дітей	12	5	7	12	10
Standard deviation	Дітей немає	4.68	6.47	5.96	5.84	5.92
	Так, є 1 дитина	3.61	6.60	5.19	4.52	5.06
	Так, є 2 і більше дітей	5.34	6.05	6.10	3.04	4.47
Minimum	Дітей немає	-3	-13	-9	-12	-17
	Так, є 1 дитина	4	-11	-5	-2	-8
	Так, є 2 і більше дітей	-2	-8	-4	6	-2
Maximum	Дітей немає	18	14	18	16	16
	Так, є 1 дитина	18	16	16	18	17
	Так, є 2 і більше дітей	18	14	16	18	18

Результати п’ятої методики “Копінг-тесту Лазаруса” дають змогу оцінити респондентів за 8 шкалами, які репрезентують різні типи копінг стратегій, які респонденти використовують найчастіше у складних життєвих ситуаціях, а саме:

1. **Конфронтаційний копінг**. Ця стратегія включає пряме вирішення проблеми або конфлікту. Люди, які використовують цей тип копінгу, активно стикаються з проблемою, шукають рішення та намагаються змінити негативну ситуацію.
2. **Дистанціювання.** Ця стратегія включає відведення себе від проблеми чи стресу. Люди, що використовують цей підхід,

намагаються знайти спосіб віддалитися від проблеми, змінивши увагу або перспективу.

3. **Самоконтроль.** Цей тип копінгу передбачає контроль над своїми емоціями та реакціями на стрес. Люди, які використовують цю стратегію, зосереджуються на своїй поведінці та реакціях, щоб уникнути негативних наслідків.
4. **Пошук соціальної підтримки.** Ця стратегія включає звернення за допомогою або порадою до інших людей. Люди шукають підтримку у своїх друзів, родини або професійних консультантів.
5. **Прийняття відповідальності.** Цей тип копінгу передбачає прийняття відповідальності за стресову ситуацію та її наслідки. Люди, які використовують цю стратегію, активно шукають шляхи вирішення проблеми і визнають свою роль у її виникненні.
6. **Втеча - уникнення.** Ця стратегія полягає в уникненні або втечі від стресової ситуації. Люди можуть використовувати втечу через відволікання, уникнення розмов про проблему або уникнення ситуацій, які викликають стрес.
7. **Планування розв’язання проблеми.** Ця стратегія включає активне планування кроків для вирішення проблеми або стресової ситуації. Люди, які використовують цей тип копінгу, аналізують ситуацію та розробляють стратегії для подолання труднощів.
8. **Позитивна переоцінка.** Ця стратегія включає перегляд стресової ситуації з позитивної точки зору або знайдення позитивних аспектів в ній. Люди можуть шукати можливості для росту, вчитися на помилках або знаходити позитивне виконання ситуації.

Аналізуючи вибірку респондентів по 8 шкалам копінгів, робимо наступні висновки (див. таблицю 3.13 та 3.14):

- Найбільш поширені копінг стратегії для респондентів вибірки - “Самоконтроль”, “Пошук соціальної підтримки”, “Втеча-Уникнення”, “Планування розв’язання проблеми” та “Позитивна переоцінка”, що видно як з таблиці 3.13 по середнім значенням шкал (Mean), а також з таблиці 3.14, де самі ці шкали мають найвищі серед інших частки високого рівня шкал (від 58% і вище), що демонструє, що респонденти вибірки мають різноманітні та ефективні способи впорядкування зі стресом та негативними ситуаціями;
- Найменш поширена стратегія копінгу для досліджуваної вибірки респондентів - “Прийняття відповідальності” - майже третя частина респондентів має низький рівень даного копінгу. Це вказує на певні образи мислення та психологічні особливості респондентів, які можуть впливати на їхню реакцію на стресові ситуації (наприклад, уникнення відповідальності, низький рівень самосвідомості респондентів, нерозуміння власної ролі у стресовій ситуації тощо).

Таблиця 3.13.

Аналітика респондентів по 8 шкалам методики «Копінг-тест Лазаруса»

Descriptives

	Конфронтація	Дистанціювання	Самоконтроль	Соціал підтримка	Прийняття відповідальності	Втеча	Планування розв'язання	Позитивна переоцінка
N	118	118	118	118	118	118	118	118
Mean	9.86	8.40	13.5	13.2	7.53	13.3	13.1	13.3
Median	10.0	8.00	14.0	13.0	8.00	13.0	13.0	13.0
Standard deviation	2.46	2.89	3.10	2.66	1.99	3.31	2.69	3.14
Minimum	3	1	6	5	2	5	4	3
Maximum	15	16	30	18	12	22	18	20

Таблиця 3.14.

Аналітика респондентів по 8 шкалам методики «Копінг-тест Лазаруса»

Різновиди копінгу/Рівень по шкалі	% респондентів за рівнем		
	Низький	Середній	Високий
Конфронтаційний копінг	8%	80%	12%
Дистанціювання	23%	71%	6%
Самоконтроль	2%	37%	61%
Пошук соціальної підтримки	1%	42%	58%
Прийняття відповідальності	28%	72%	0%
Втеча - уникнення	2%	41%	58%
Планування розв'язання проблеми	1%	37%	62%
Позитивна переоцінка	3%	31%	66%

Також ми проаналізували респондентів з точки зору поділу на стать (табл. 3.15) та вік (табл. 3.16) і виокремили наступні висновки:

- для жінок вибірки більше, ніж для чоловіків, характерними є такі стратегії копінгів як - "Конфронтація", "Втеча-Уникнення", "Позитивна переоцінка" та "Пошук соціальної підтримки", що може бути результатом різних соціальних, емоційних та культурних факторів, які впливають на їхню поведінку у стресових ситуаціях (наприклад, те, що жінки можуть бути більш сприйнятливими до соціальної підтримки і шукати її у стресових ситуаціях, або соціокультурні очікування можуть сприяти розвитку певних стратегій копінгу серед жінок, зокрема в умовах, де їм відводиться роль догляду за іншими та підтримки родини тощо).
- для чоловіків найбільш поширеними є такі копінги - "Дистанціювання", "Самоконтроль", "Прийняття відповідальності" та "Планування розв'язання проблеми", що говорить про те, що чоловіки частіше використовують активні стратегії копінгу, спрямовані на розв'язання проблем та контроль емоцій, що може відображати їхню більшу нахил до вирішення проблем через дію та контролювання ситуації.

- аналізуючи характерні копінги для різних вікових груп ми помітили, що з віком деякі копінги стають менш виражені, а деякі навпаки посилюються. Наприклад, значення шкал копінгів “Дистанціювання”, “Втеча” знижуються з віком, що говорить про те, що дані стратегії більш помітні для молодого покоління. А от такі копінги як “Самоконтроль”, “Позитивна переоцінка” навпаки з віком стають більш притаманні респондентам. Зміни в уподобаннях стратегій копінгу з віком, можуть бути результатом кількох факторів, включаючи набуття досвіду, емоційну зрілість та зміни в соціальному середовищі.
- Такі копінг стратегії як “Пошук соціальної підтримки”, “Конфронтація” та “Прийняття відповідальності” менше залежать від віку і є однаково характерними для людей від 25 до 45 років. Дані копінги менш притаманні молодим чи зрілим, вони скоріше залежать від особистісних характеристик респондентів.

Таблиця 3.15.

Аналітика респондентів по 8 шкалам методики «Копінг-тест Лазаруса» з поділом на чоловіків та жінок

Descriptives

	Стать	Конфронтація	Дистанціювання	Самоконтроль	Соціал підтримка	Прийняття відповідальності	Втеча	Планування розв'язання	Позитивна переоцінка
N	Жінка	96	96	96	96	96	96	96	96
	Чоловік	22	22	22	22	22	22	22	22
Mean	Жінка	10.0	8.19	13.4	13.6	7.48	13.4	13.0	13.6
	Чоловік	9.23	9.32	14.2	11.3	7.73	12.7	13.3	12.0
Median	Жінка	10.0	8.00	13.0	14.0	8.00	13.0	13.0	14.0
	Чоловік	9.00	9.00	15.0	11.0	8.00	13.5	13.5	13.0
Standard deviation	Жінка	2.40	2.96	3.26	2.47	1.89	3.24	2.71	2.97
	Чоловік	2.69	2.42	2.24	2.75	2.39	3.63	2.64	3.58
Minimum	Жінка	3	1	6	5	2	5	4	5
	Чоловік	4	5	9	7	3	5	9	3
Maximum	Жінка	15	16	30	18	11	22	18	20
	Чоловік	14	13	17	17	12	18	18	19

Таблиця 3.16.

Аналітика респондентів по 8 шкалам методики «Копінг-тест Лазаруса» з поділом по віку

Descriptives

	Вік	Конфронтація	Дистанціювання	Самоконтроль	Соціал підтримка	Прийняття відповідальності	Втеча	Планування розв'язання	Позитивна переоцінка
N	25-29	15	15	15	15	15	15	15	15
	30-35	42	42	42	42	42	42	42	42
	36-40	39	39	39	39	39	39	39	39
	41-45	20	20	20	20	20	20	20	20
Mean	25-29	9.20	9.67	13.7	13.0	7.47	13.0	13.3	13.1
	30-35	10.0	8.31	12.7	13.6	7.81	14.0	12.9	13.1
	36-40	9.87	8.44	13.5	12.6	7.23	13.3	13.2	13.3
	41-45	9.90	7.50	15.1	13.4	7.50	12.1	13.2	14.2
Median	25-29	9	9	13	12	8	12	13	13
	30-35	10.0	8.00	13.0	14.0	8.00	13.5	13.0	14.0
	36-40	10	8	14	12	7	14	14	13
	41-45	10.0	7.50	15.0	13.5	8.00	12.5	12.5	14.0
Standard deviation	25-29	2.86	2.99	2.69	3.12	2.03	3.18	2.28	4.36
	30-35	2.73	2.62	2.87	2.55	1.93	3.12	2.83	3.29
	36-40	1.87	3.35	2.85	2.83	2.08	3.69	2.86	2.76
	41-45	2.75	2.33	3.99	2.28	2.01	2.99	2.64	2.64
Minimum	25-29	4	4	10	5	3	7	10	4
	30-35	3	1	6	7	3	7	4	3
	36-40	5	1	7	7	2	5	7	8
	41-45	6	4	11	9	4	7	10	10
Maximum	25-29	15	16	18	18	10	18	18	20
	30-35	15	15	18	18	12	22	18	20
	36-40	14	16	19	18	12	21	18	19
	41-45	15	11	30	18	11	18	17	19

В даному розділі був проведений описовий аналіз по всім 5 методикам емпіричного дослідження, що дало змогу більш детально розібрати вибірку респондентів з точки зору їх особистісних характеристик, наявності у них інтернет залежності, суб'єктивного відчуття самотності, використання стратегій копінгів у стресових ситуаціях та рівня емоційного інтелекту з поділом на 5 складових даного поняття.

3.2. Кореляційний аналіз та результати емпіричного дослідження

Далі ми приступили до аналізу шкал самотності, 5 шкал методики "Велика п'ятірка", стратегії копінгів та рівень емоційного інтелекту, розбивши респондентів на інтернет залежних та інтернет незалежних респондентів.

Основні висновки з аналізу шкал методики "Велика п'ятірка" для людей з різними рівнями інтернет залежності (див. нижче таблиці 3.17):

- для людей із середнім рівнем інтернет залежності є більш характерна екстравертивність, відкритість спілкуванню. Можливо, саме це вони і

шукають у інтернеті – додаткові методи спілкування (особливо під час пандемії, війни в Україні), тобто інтернет служить їм методом додаткової комунікації, маючи певні обмеження у зовнішньому світі;

- також для людей із середнім рівнем інтернет залежності рівень нейротизму вище, за людей із низьким рівнем інтернет залежності. Такі люди бурхливо реагують на життєві події, більш емоційні, менш стійкі до стресу. Саме складність із переживанням та подоланням непростих емоційних станів може штовхати людей у он-лайн простір, де легше витримувати емоції, а будь-яка неприємна комунікація може бути завершена у «один клік», а також є час на обдумування відповідей іншим, в той час як у реальному світі це робити важче.
- Для людей із низьким рівнем інтернет залежності притаманні вище рівні доброзичливості та сумлінності. Самі ці риси надають їм більше переваг задля задовільної комунікації у зовнішньому світі, адаптації до всього нового, а також готовність до змін, гнучкість у комунікації, надійність та готовність допомагати іншим, а значить і будувати більш стійкі соціальні зв’язки у «живому» спілкуванні.

Таблиця 3.17.

Аналітика респондентів по 5 шкалам методики «Велика п’ятірка» із різними рівнями інтернет залежності

Descriptives

	Рівень залежності	Екстраверсія	Нейротизм	Відкритість	Сумлінність	Доброзичливість
N	Середній	31	31	31	31	31
	Низький	87	87	87	87	87
Mean	Середній	8.16	9.52	10.3	9.87	9.77
	Низький	6.90	8.40	10.3	10.6	10.6
Median	Середній	8	9	10	10	10
	Низький	7	8	10	10	11
Standard deviation	Середній	3.76	2.66	2.65	2.14	2.70
	Низький	2.77	3.02	3.01	2.44	2.51
Minimum	Середній	2	5	3	6	3
	Низький	1	2	2	4	5
Maximum	Середній	16	15	15	14	15
	Низький	13	15	16	15	16

Що стосується аналізу респондентів по шкалі, що визначає рівень суб’єктивного рівня самотності (див. нижче таблиці 3.18), то бачимо, що для інтернет залежних респондентів рівень самотності трохи вище, ніж для тих, хто залежності від інтернету не має. Це може бути з різних причин - через певну віртуальну ізоляцію, яку відчувають люди інтернет залежні, або ж відчуття самотності через відсутність реальних, задовільних соціальних взаємодій у офлайн житті.

Таблиця 3.18.

Аналітика респондентів по методиці на визначення суб'єктивного рівня самотності із різними рівнями інтернет залежності

Descriptives

	Рівень залежності	LST
N	Середній	31
	Низький	87
Mean	Середній	40.7
	Низький	36.8
Median	Середній	39
	Низький	34
Standard deviation	Середній	9.13
	Низький	8.06
Minimum	Середній	26
	Низький	25
Maximum	Середній	61
	Низький	61

Аналізуючи рівень емоційного інтелекту, а також 5 складових емоційного інтелекту (див. нижче табл. 3.19), маємо наступні висновки:

- Інтегративний рівень емоційного інтелекту вище для інтернет незалежних респондентів вибірки, що говорить про те, що ці респонденти можуть мати кращий контроль над своїми емоціями та здатність ефективно вирішувати конфліктні ситуації, легше адаптуються до стресових подій, можуть мати краще розвинене самоусвідомлення і розуміння власних емоцій та потреб. Отже, вищий інтегративний рівень емоційного інтелекту у респондентів без інтернет залежності свідчить про їхню більшу емоційну стабільність, кращі соціальні навички та самоусвідомлення, що може сприяти їхній соціально-психологічній адаптації.
- Аналізуючі всі 5 складових емоційного інтелекту, а саме - емоційну обізнаність, вміння управляти емоціями, самомотивацію, емпатію, розпізнавання емоцій інших людей, бачимо, що по всім цим шкалам

маємо значно нижчі показники для інтернет залежних, ніж для інтернет незалежних. Особливо вирізняється шкала “Управління власними емоціями”, де є значний розрив у значенні для інтернет залежних та інтернет незалежних, що говорить про те, що інтернет залежні люди важко управляють своїми емоціями, їм притаманна емоційна неригідність, їм важче зберігати спокій у стресових ситуаціях та адаптуватися до зміни власного емоційного стану. Це може вимагати спеціалізованих підходів у розвитку емоційної компетентності та управління стресом для покращення якості життя та соціально-психологічної адаптації інтернет залежних респондентів.

Таблиця 3.19.

Аналітика респондентів по 5 шкалам «Теста-опитувальника емоційного інтелекту» з поділом на різні рівні інтернет залежності

Descriptives

	Рівень залежності	Емоц обізнаність	Управл емоціями	Самомотивація	Емпатія	Розпізн емоцій інших	Інтегративний рівень емоц інтелекту
N	Середній	31	31	31	31	31	31
	Низький	87	87	87	87	87	87
Mean	Середній	11.3	-0.0323	4.16	8.71	6.52	30.6
	Низький	11.4	4.08	6.97	10.1	8.34	40.9
Median	Середній	12	2	5	9	7	31
	Низький	12	5	7	11	9	42
Standard deviation	Середній	4.79	6.91	6.06	4.68	5.65	22.3
	Низький	4.47	5.84	5.49	5.28	5.45	20.0
Minimum	Середній	-3	-13	-9	-7	-8	-33
	Низький	-2	-11	-6	-12	-17	-34
Maximum	Середній	17	13	13	17	18	70
	Низький	18	16	18	18	18	82

Проаналізували 8 стратегій копінгів для інтернет залежних та інтернет незалежних (див. нижче табл. 3.20), і бачимо, що значення по всім шкалам вище для інтернет залежних, але є ті 2 шкали, значення по яким статистично вищі за значення інтернет незалежних. Це ті копінги, які інтернет залежні використовують найчастіше, а саме - копінги дистанціювання та втечі. Це

означає, що такі респонденти часто можуть намагатися відокремитися або втекти від джерела стресу або проблеми. У контексті інтернет-залежності це може означати тимчасове відключення від реального світу та занурення у віртуальний простір, де можна відволіктися від проблем або неприємних ситуацій, забути про них. Однак дані стратегії можуть бути неефективними на довгостроковий період, що може призводити до соціально-психологічної дезадаптації інтернет залежних респондентів.

Таблиця 3.20.

Аналітика респондентів по 8 шкалам методики «Копінг-тест Лазаруса» з поділом на різні рівні інтернет залежності

Descriptives

	Рівень залежності	Конфронтація	Дистанціювання	Самоконтроль	Соціал підтримка	Прийняття відповідальності	Втеча	Планування розв'язання	Позитивна переоцінка
N	Середній	31	31	31	31	31	31	31	31
	Низький	87	87	87	87	87	87	87	87
Mean	Середній	10.4	9.29	13.9	13.4	8.26	14.7	13.1	13.4
	Низький	9.69	8.08	13.4	13.1	7.26	12.8	13.0	13.3
Median	Середній	10	9	14	14	8	15	13	14
	Низький	10	8	13	13	7	13	13	13
Standard deviation	Середній	2.23	3.32	2.80	2.93	1.44	3.19	2.28	2.94
	Низький	2.53	2.67	3.21	2.58	2.09	3.23	2.84	3.22
Minimum	Середній	6	3	6	8	6	9	7	7
	Низький	3	1	6	5	2	5	4	3
Maximum	Середній	15	16	19	18	11	21	17	20
	Низький	15	16	30	18	12	22	18	20

Далі ми провели кореляційний аналіз між всіма шкалами п’яти використаних у емпіричному дослідженні методик, виділили найбільш значущі кореляції саме із шкалою інтернет залежності, з чого можемо зробити наступні висновки:

- Шкала інтернет залежності (IAT) та самотності (LST) мають мають помірний у даному дослідженні рівень кореляції ($r = 0{,}243$ ($p < 0{,}008$)). Конкретизація отриманих даних дає змогу говорити, що люди з вищим рівнем інтернет залежності, як правило, мають вищий рівень самотності, та навпаки (див нижче табл. 3.21 та рис.3.1). Одна з гіпотез даних результатів - інтернет залежність може призводити до

соціальної ізоляції та самотності, адже люди проводять більше часу в Інтернеті, а не спілкуються з іншими людьми в реальному житті.

Таблиця 3.21.

Дані кореляційної матриці між шкалами методики визначення рівня інтернет залежності К.Янг та методики на визначення суб'єктивного рівня самотності Д. Рассел і М.Фергюссон

Correlation Matrix

		IAT	LST
IAT	Pearson's r	—	
	df	—	
	p-value	—	
LST	Pearson's r	0.243 **	—
	df	116	—
	p-value	0.008	—

Note. * p < .05, ** p < .01, *** p < .001

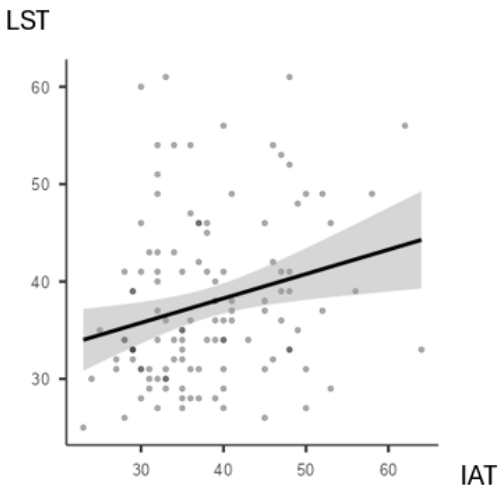

Рисунок 3.1. Графік залежності шкали рівня інтернет залежності (IAT) від шкали самотності (LST)

- Аналізуючи шкали методики "Велика п'ятірка", ми знаходимо, що шкала інтернет залежності (IAT) та шкала нейротизму мають мають помірний у даному дослідженні рівень кореляції (r = 0,204 (p < 0,026)).

Конкретизація отриманих даних дає змогу говорити, що люди з вищим рівнем інтернет залежності, як правило, мають вищий рівень нейротизму, та навпаки (див нижче табл. 3.22 та рис.3.2). Декілька з гіпотез даних результатів - інтернет залежність може призвести до негативних емоцій, таких як тривога, депресія та самотність, що може сприяти розвитку нейротизму. Також, можливо, що люди з вищим рівнем нейротизму можуть бути більш схильні до розвитку інтернет залежності, як спосіб впоратися з важкими емоціями.

- Також, аналізуючи шкали методики “Велика п’ятірка”, ми знаходимо, що шкала інтернет залежності (IAT) та шкали сумлінності та доброзичливості мають помірні від’ємні рівні кореляції ($r = -0,220$ ($p < 0,016$) та $r = -0,208$ ($p < 0,024$) відповідно). Конкретизація отриманих даних дає змогу говорити, що люди з вищим рівнем інтернет залежності, як правило, мають нижче рівні сумлінності та доброзичливості, та навпаки (див нижче табл. 3.22, рис.3.3, рис.3.4 відповідно). Інтернет-залежність може впливати на поведінку, що суперечить характеристикам високої сумлінності та доброзичливості, що і відображається у виявлених показниках кореляції (низький рівень організованості, складності із управлінням власним часом та виконанням обіцянок, ізоляція та зниження якості реальних соціальних контактів тощо).

Таблиця 3.22.

Дані кореляційної матриці між шкалами методики “Велика п’ятірка” та методикою на визначення рівня інтернет залежності К.Янг

Correlation Matrix

		IAT	Екстраверсія	Нейротизм	Відкритість	Сумлінність	Доброзичливість
IAT	Pearson's r	—					
	df	—					
	p-value	—					
Екстраверсія	Pearson's r	0.096	—				
	df	116	—				
	p-value	0.299	—				
Нейротизм	Pearson's r	0.204 *	0.273 **	—			
	df	116	116	—			
	p-value	0.026	0.003	—			
Відкритість	Pearson's r	-0.110	0.225 *	-0.074	—		
	df	116	116	116	—		
	p-value	0.237	0.015	0.428	—		
Сумлінність	Pearson's r	-0.220 *	-0.045	-0.241 **	0.309 ***	—	
	df	116	116	116	116	—	
	p-value	0.016	0.632	0.008	< .001	—	
Доброзичливість	Pearson's r	-0.208 *	0.082	0.021	0.034	0.196 *	—
	df	116	116	116	116	116	—
	p-value	0.024	0.378	0.819	0.718	0.033	—

Note. * p < .05, ** p < .01, *** p < .001

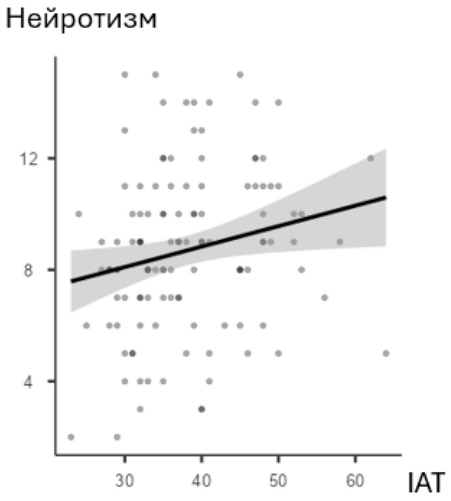

Рисунок 3.2. Графік залежності шкали рівня інтернет залежності (IAT) від шкали нейротизму методики “Велика п’ятірка”

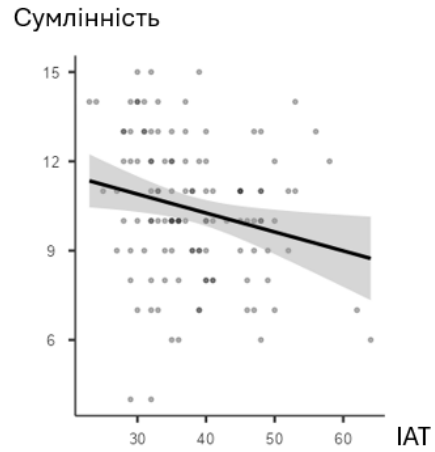

Рисунок 3.3. Графік залежності шкали рівня інтернет залежності (IAT) від шкали сумлінності методики “Велика п’ятірка”

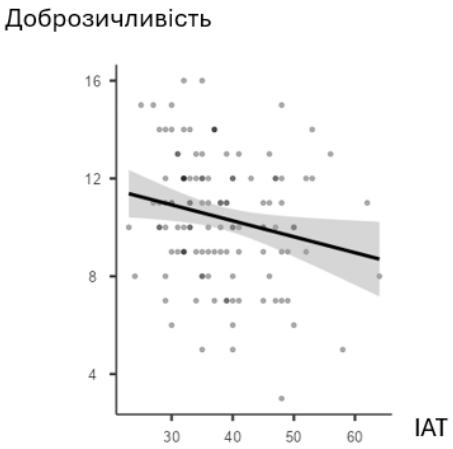

Рисунок 3.4. Графік залежності шкали рівня інтернет залежності (IAT) від шкали доброзичливості методики “Велика п’ятірка”

- Аналізуючи шкали методики на визначення емоційного інтелекту Холла, ми знаходимо, що шкала інтернет залежності (IAT) та 3 субшкали “Самомотивація”, “Розпізнавання емоцій інших”, “Управління емоціями” та загальна інтегративна шкала емоційного інтелекту мають помірні від’ємні у даному дослідженні рівні кореляції ($r = -0,298$ ($p < 0,001$), $r = -0,181$ ($p < 0,049$), $r = -0,312$ ($p < 0,001$) та $r = -0,274$ ($p < 0,003$) відповідно). Конкретизація отриманих даних дає змогу говорити, що люди з вищим рівнем інтернет

залежності, як правило, мають нижчий рівень емоційного інтелекту в цілому та по окремим суб-шкалам, та навпаки (див нижче табл. 3.22 та рис.3.5). Це може підтверджувати гіпотезу, що багато часу, проведеного онлайн, може зменшити час, який людина інвестує у розвиток емоційних навичок та реальні соціальні взаємодії, тобто інтернет-залежність може негативно впливати на різні аспекти емоційного інтелекту, що і відображається у виявлених кореляціях.

Таблиця 3.23.

Дані кореляційної матриці між шкалами методики "Емоційний інтелект Холла" та методикою на визначення рівня інтернет залежності К.Янг

Correlation Matrix

		IAT	Емоц обізнаність	Управл емоціями	Самомотивація	Емпатія	Розпізн емоцій інших	Інтегративний рівень емоц інтелекту
IAT	Pearson's r	—						
	df	—						
	p-value	—						
Емоц обізнаність	Pearson's r	-0.035	—					
	df	116	—					
	p-value	0.705	—					
Управл емоціями	Pearson's r	-0.312***	0.426***	—				
	df	116	116	—				
	p-value	< .001	< .001	—				
Самомотивація	Pearson's r	-0.298**	0.488***	0.777***	—			
	df	116	116	116	—			
	p-value	0.001	< .001	< .001	—			
Емпатія	Pearson's r	-0.177	0.371***	0.175	0.420***	—		
	df	116	116	116	116	—		
	p-value	0.056	< .001	0.057	< .001	—		
Розпізн емоцій інших	Pearson's r	-0.181*	0.458***	0.366***	0.569***	0.810***	—	
	df	116	116	116	116	116	—	
	p-value	0.049	< .001	< .001	< .001	< .001	—	
Інтегративний рівень емоц інтелекту	Pearson's r	-0.274**	0.689***	0.746***	0.866***	0.705***	0.826***	—
	df	116	116	116	116	116	116	—
	p-value	0.003	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	—

Note. * p < .05, ** p < .01, *** p < .001

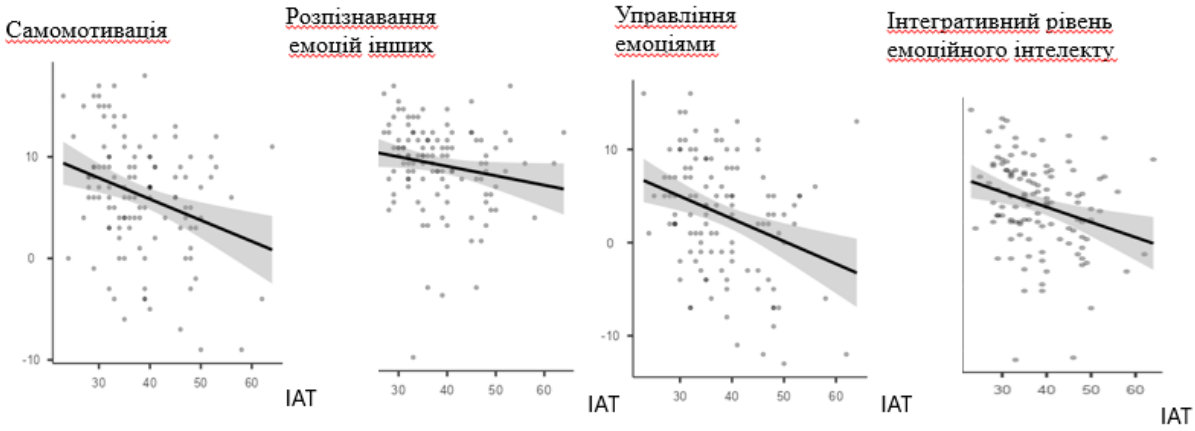

Рисунок 3.5. Графік залежності шкал методики на визначення емоційного інтелекту від рівня інтернет залежності (IAT)

- Аналізуючи шкали методики на визначення копінг-стратегій респонденті, ми знаходимо, що шкала інтернет залежності (IAT) та 3 субшкали (що відповідають за різні копінг стратегії респондентів) - “Дистанціювання”, “Прийняття відповідальності” та “Втеча” мають помірні у даному дослідженні рівні кореляції ($r = 0,245$ ($p < 0,007$), $r = 0,285$ ($p < 0,002$) та $r = 0,370$ ($p < 0,001$) відповідно). Конкретизація отриманих даних дає змогу говорити, що люди з вищим рівнем інтернет залежності, як правило, мають 3 найпопулярніші копінг стратегії у стресових ситуаціях (див нижче табл. 3.24 та рис.3.6). Висновки з цих даних можуть свідчити про те, що люди з високим рівнем інтернет-залежності частіше використовують менш адаптивні копінг-стратегії. Вони схильні уникати або відсторонюватися від проблем, а також можуть використовувати інтернет як засіб втечі від реальності. Це підкреслює важливість розробки психологічних заходів та підтримки, які б допомогли цим людям розвинути більш ефективні та адаптивні стратегії подолання стресу.

Таблиця 3.24.

Дані кореляційної матриці між шкалами методики “Тест на визначення копінг стратегій Лазаруса” та методикою на визначення рівня інтернет залежності К.Янг

Correlation Matrix

		IAT	Конфронтація	Дистанціювання	Самоконтроль	Соціал підтримка	Прийняття відповідальності	Втеча	Планування розв'язання	Позитивна переоцінка
IAT	Pearson's r	—								
	df	—								
	p-value	—								
Конфронтація	Pearson's r	0.121	—							
	df	116	—							
	p-value	0.190	—							
Дистанціювання	Pearson's r	0.245 **	0.047	—						
	df	116	116	—						
	p-value	0.007	0.611	—						
Самоконтроль	Pearson's r	0.126	0.222 *	0.290 **	—					
	df	116	116	116	—					
	p-value	0.173	0.016	0.001	—					
Соціал підтримка	Pearson's r	0.023	0.358 ***	-0.217 *	0.062	—				
	df	116	116	116	116	—				
	p-value	0.807	< .001	0.018	0.507	—				
Прийняття відповідальності	Pearson's r	0.285 **	0.146	0.384 ***	0.243 **	0.001	—			
	df	116	116	116	116	116	—			
	p-value	0.002	0.115	< .001	0.008	0.993	—			
Втеча	Pearson's r	0.370 ***	0.264 **	0.467 ***	0.131	0.089	0.427 ***	—		
	df	116	116	116	116	116	116	—		
	p-value	< .001	0.004	< .001	0.157	0.339	< .001	—		
Планування розв'язання	Pearson's r	-0.004	0.419 ***	-0.075	0.147	0.344 ***	0.001	-0.168	—	
	df	116	116	116	116	116	116	116	—	
	p-value	0.970	< .001	0.420	0.112	< .001	0.989	0.069	—	
Позитивна переоцінка	Pearson's r	-0.078	0.403 ***	-0.010	0.185 *	0.384 ***	0.096	0.113	0.437 ***	—
	df	116	116	116	116	116	116	116	116	—
	p-value	0.402	< .001	0.912	0.044	< .001	0.301	0.223	< .001	—

Note. * p < .05, ** p < .01, *** p < .001

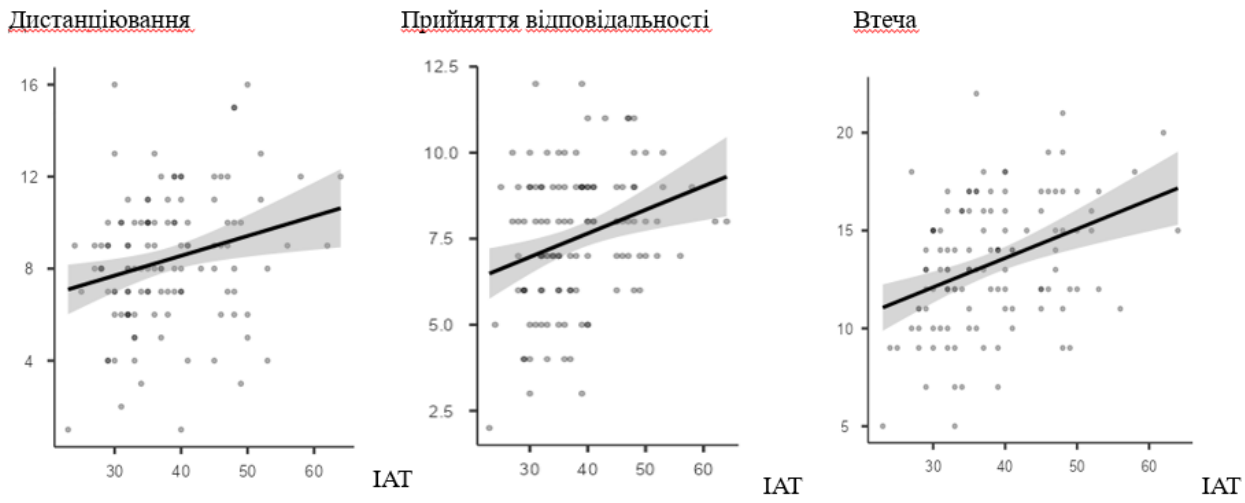

Рисунок 3.6. Графік залежності шкал методики на визначення копінг стратегій від рівня інтернет залежності (IAT)

- Всі інші шкали не мають кореляції одне із одним або ж рівень кореляції є несуттєвим на даній вибірці респондентів.

Порівняння експериментальної і контрольної групи (див. таблицю 3.25 нижче) дає змогу зробити декілька висновків (значущі відмінності виділені червоним у таблиці):

- Рівень суб'єктивного відчуття самотності для експериментальної групи (інтернет залежних) вище на 11% в порівнянні із контрольною групою (інтернет незалежні). Одна із гіпотез, чому це так - люди, схильні до самотності, можуть шукати емоційної підтримки та спілкування в Інтернеті. Це може збільшити їхню залежність від Інтернету, посилюючи відчуття самотності в реальному житті.
- Що стосується шкал методики "Велика п'ятірка", то відмінності, які мають значущий характер, пов'язані із шкалами екстраверсії та нейротизму. Ми бачимо, що обидві шкали мають вищі показники для інтернет залежних. Вищий рівень екстраверсії для інтернет залежних можна припустити орієнтацією на зовнішній світ через інтернет як спосіб комунікації, джерело інформації про світ, місце дозвілля тощо. Тобто такі люди реалізують ті самі товариські та пізнавальні дії, але

вже в сучасній інтерпретації - в інтернеті, без прив’язки до місця, часу. Що стосується нейротизму, то люди із підвищеним рівнем нейротизму бурхливо реагують на життєві події, слова співбесідників, менш стійкі до стресу, який часто супроводжує взаємодію у житті. А спілкування в інтернеті дає змогу легше сприймати конфлікті ситуації, легше доносити думку, про що свідчать перетікання людей із підвищеним нейротизмом у світ інтернету та віртуального спілкування, в якому частіше легше себе проявляти.

- По методиці “Емоційного інтелекту” Холла ми спостерігаємо значно нижчі показники для інтернет залежних як по всім шкалам, так і по інтегративному показнику емоційного інтелекту. Інтернет незалежні респонденти мають на 25% кращий рівень емоційного інтелекту, що говорить про краще їх розуміння та регулювання своїх емоцій, а також емоцій інших людей, що дає змогу будувати стійки соціальні зв’язки у живому спілкуванні.
- Що ж з точки зору копінг стратегій, які використовують інтернет залежні при стресових ситуаціях, то найбільш характерні для них - це конфронтація, дистанціювання, втеча та прийняття відповідальності, тобто це непродуктивні копінг стратегії (перші три). Використання дистанціювання, втечі та конфронтації як основних стратегій копінгу при стресі свідчить про неспроможність інтернет залежних людей ефективно справлятися з емоційними труднощами. Це може призводити до пошуку емоційного "заспокоєння" в Інтернеті, посилюючи залежність.

Таблиця 3.25.

Порівняння шкал чотирьох методик для експериментальної та контрольної груп респондентів

Методика	Шкала/субшкала	Експериментальна (інтернет залежні)	Контрольна (інтернет незалежні)	Різниця
Діагностика суб'єктивного відчуття самотності UCLA	Рівень самотності	40,70	36,80	11%
Велика п'ятірка	Шкала екстраверсії	8,16	6,90	18%
	Шкала нейротизму	9,52	8,40	13%
	Шкала відкритості	10,30	10,30	0%
	Шкала сумлінності	9,87	10,60	-7%
	Шкала доброзичливості	9,77	10,60	-8%
Діаностика рівня емоційного інтелекту	Шкала Емоц обізнаність	11,30	11,40	-1%
	Шкала Управл емоціями	-0,03	4,08	-101%
	Шкала Самомотивація	4,16	6,97	-40%
	Шкала Емпатія	8,71	10,10	-14%
	Шкала Розпізн емоцій інших	6,52	8,34	-22%
	Інтегративний рівень емоційного інтелекту	30,60	40,90	-25%
Копінг-тест Лазаруса	Шкала Конфронтація	10,40	9,69	7%
	Шкала Дистанціювання	9,29	8,08	15%
	Шкала Самоконтроль	13,90	13,40	4%
	Шкала Соціал підтримка	13,40	13,10	2%
	Шкала Прийняття відповідальності	8,26	7,26	14%
	Шкала Втеча	14,70	12,80	15%
	Шкала Планування розв'язання	13,10	13,00	1%
	Шкала Позитивна переоцінка	13,40	13,30	1%

Отримані емпіричні дані та їх інтерпретація дають змогу побачити суттєвий взаємозв'язок рівня інтернет залежності та соціально-психологічної адаптації, проте кореляція не дорівнює причинності: наявність кореляції між двома змінними не доводить, що одна з них призводить до іншої. Можливі й інші фактори, які впливають на обидві змінні. Для остаточного висновку про причинно-наслідковий зв'язок потрібні додаткові дослідження, які б простежували зміни в інтернет-залежності та соціально-психологічній адаптації протягом часу. Також можливе додавання інших факторів до даного аналізу, які можуть впливати на змінні, що вивчаються, наприклад, рівень соціальної підтримки, наявність хобі та інтересів, взаємини з однолітками тощо. Дане дослідження дає додаткову інформацію про зв'язок між інтернет-залежністю та соціально-психологічною дезадаптацією молоді. Подальші дослідження в цій сфері допоможуть краще зрозуміти цю складну проблему та розробити ефективні методи профілактики та покращення адаптації тощо.

3.3. Практичні рекомендації щодо роботи з покращення рівня соціально-психологічної адаптації молоді

Покращення соціально-психологічної адаптації молоді є важливим з кількох причин, оскільки цей процес впливає на загальне благополуччя молодих людей, їхнє психічне здоров'я, соціальні навички та успішність у різних сферах життя.

Ось деякі ключові причини, чому важливо працювати над покращенням соціально-психологічної адаптації молоді:

1. Психічне здоров'я молоді. Низький рівень соціально-психологічної адаптації може призводити до розвитку різних психічних розладів, таких як тривога, депресія, стрес тощо. Поліпшення адаптаційних навичок допомагає знижувати ризик виникнення цих розладів, працюючи на профілактику. Що стосується стресу, то добре адаптована молодь легше справляється зі стресовими ситуаціями, має вищу стресостійкість та здатність до ефективного управління своїми емоціями, використовує продуктивні копінг стратегії у стресових ситуаціях.
2. Соціальні навички та взаємини. Соціально адаптовані молоді люди мають кращі комунікативні навички, що сприяє успішній взаємодії з оточуючими, побудові здорових стосунків та ефективному вирішенню конфліктів, а також адаптація дає змогу легше знаходити друзів і підтримувати соціальні зв'язки, що є важливим для емоційного та психологічного благополуччя.
3. Академічна та професійна успішність. Молодь з високим рівнем соціально-психологічної адаптації має кращу академічну успішність завдяки підвищеній концентрації, мотивації та здатності до організації навчального процесу, а також допомагає краще підготуватися до професійної діяльності, мати розвинені навички співпраці, лідерства та адаптивності до змін на робочому місці.
4. Особистісний розвиток. Соціально-психологічна адаптація сприяє формуванню позитивної самооцінки та впевненості в собі, що є

основою для особистісного розвитку та самореалізації. Також сприяє розвитку емоційного інтелекту, що включає здатність розпізнавати, розуміти і управляти своїми емоціями, а також емоціями інших людей.

5. Запобігання девіантній поведінці. Молодь з низьким рівнем соціально-психологічної адаптації може схилятися до девіантної поведінки, такої як агресія, злочинність або зловживання психоактивними речовинами. Покращення адаптації допомагає знижувати ці ризики.
6. Суспільний внесок. Соціально адаптовані молоді люди роблять значний внесок у розвиток суспільства, беручи участь у волонтерських ініціативах, громадських проектах та іншій соціально корисній діяльності. Адаптація також сприяє соціальній стабільності та злагоді в суспільстві, знижує рівень соціального напруження та конфліктів.

Тобто робота над покращенням соціально-психологічної адаптації молоді має далекосяжні наслідки, що включають підвищення індивідуального благополуччя, розвиток соціальних навичок, покращення академічної та професійної успішності, запобігання девіантній поведінці та загальний внесок у суспільний розвиток. Це важливий напрямок роботи для психологів, освітніх установ та соціальних працівників, який сприяє гармонійному розвитку молоді та підготовці їх до успішного дорослого життя.

В Україні та світі існує багато методів та програм, спрямованих на підвищення соціально-психологічної адаптації молоді. Вони бувають:

1. Профілактичні програми – програми, що можуть допомогти молоді дізнатися про фактори, які впливають на їх адаптацію, про розвиток навичок, що потрібні для успішного подолання труднощів, дає змогу розуміти можливості власного розвитку, оцінити ризики неадаптивних стилів поведінки, а також проводити психоедукаційні

заходи на різні тематики (адаптація, залежності, копінг стратегії, самотність, емоційний інтелект тощо).

Наприклад, це можуть бути:

- програми з розвитку життєвих навичок: ці програми навчають молодь навичкам, які допомагають їм справлятися зі стресом, приймати рішення, будувати здорові стосунки та уникати ризикованої поведінки;
- програми з профілактики зловживання психоактивними речовинами: ці програми доносять до молоді небезпечність вживання наркотиків та алкоголю, допомагають їм розвинути навички відмови. Сюди ж відносимо програми з профілактики інтернет залежності, важливість феномену була описана у попередніх розділах, що також впливає дезадаптивно на молодь;
- програми з профілактики насильства: ці програми навчають молодь протидіяти небезпеці насильства та допомагають їм розвинути навички вирішення конфліктів мирним шляхом.

2. Корекційні програми – програми, що можуть допомогти молоді, яка вже має проблеми із адаптацією, навчитися справлятися з ними та покращити своє психічне здоров'я.

Наприклад, це можуть бути:

- когнітивно-поведінкова терапія (КПТ): це тип терапії, який допомагає людям ідентифікувати та змінювати негативні думки та поведінку. Вона може бути ефективною для лікування таких проблем, як тривога, депресія, інтернет залежність тощо;
- інтерперсональна терапія (ІПТ): це тип терапії, який фокусується на покращенні навичок спілкування та взаємодії з іншими людьми. Вона може бути ефективною для лікування таких проблем, як депресія та соціальна тривога;

- групова терапія: це тип терапії, в якій люди з подібними проблемами збираються разом, щоб поділитися своїм досвідом та отримати підтримку один від одного. Вона може бути ефективною для лікування таких проблем, як тривога, депресія та зловживання психоактивними речовинами;
- терапія з використанням методу усвідомленості (Mindfulness): цей підхід допомагає клієнтам розвивати навички усвідомленості, щоб краще розуміти свої емоції та реакції, в тому числі пов’язані з використанням інтернету.

3. Розвиваючі програми – програми можуть допомогти молоді розвинути навички, необхідні для успішного життя в сучасному світі, такі як критичне мислення, вирішення проблем та спілкування, емоційний інтелект, продуктивні стратегії копінгів.

Наприклад, це можуть бути:

- програми з розвитку лідерства: ці програми навчають молодь навичкам, необхідним для того, щоб стати ефективними лідерами;
- програми з розвитку емоційного інтелекту: ці програми допомагають підвищувати рівень самосвідомості, саморегуляції, мотивації, емпатії та соціальних навичок;
- програми з розвитку продуктивних копінг стратегій: метою їх є розвиток навичок управління стресом та підвищення рівня стійкості;
- програми з розвитку комунікаційних навичок: це програми, основна мета яких це розвиток навичок ефективної комунікації, покращення соціальних зв’язків.

Важливо зазначити, що не існує універсального підходу до покращення соціально-психологічної адаптації молоді. Найкращий метод або програма для людини залежатиме від її індивідуальних потреб та обставин. Також важливо, щоб програми були доступними для молоді та ґрунтувалися на наукових даних та були ефективними.

Приклад профілактичної програми – «The Campaign to End Loneliness». «The Campaign to End Loneliness» — це британська ініціатива, заснована у 2011 році, що працює над підвищенням обізнаності про проблему самотності та розробкою ефективних підходів для її вирішення. Мета кампанії полягає у зменшенні рівня самотності серед людей усіх вікових груп через соціальні програми, дослідження та підвищення обізнаності.

Основні напрямки програми:

- Підвищення обізнаності про проблему.

Мета: Інформування громадськості та політиків про проблему самотності та її вплив на психічне та фізичне здоров'я.

Методи: Публікація досліджень, проведення кампаній у ЗМІ, організація конференцій та заходів.

Результати: Збільшення уваги до проблеми самотності, зміни в політиці та суспільних практиках.

- Дослідження та розробка політики.

Мета: Проведення наукових досліджень для розуміння причин та наслідків самотності, а також розробка ефективних підходів для її подолання.

Методи: Співпраця з академічними інститутами, урядами та громадськими організаціями для проведення досліджень.

Результати: Публікація звітів та рекомендацій, впровадження політик на основі доказів.

- Розвиток спільнот та соціальних мереж.

Мета: Створення та підтримка спільнот, які сприяють соціальній взаємодії та зменшують самотність.

Методи: Організація клубів за інтересами, підтримка місцевих ініціатив та волонтерських програм.

Результати: Підвищення рівня соціальної інтеграції, покращення якості життя учасників.

- Освітні та навчальні програми

Мета: Навчання людей навичкам, необхідним для побудови та підтримки соціальних зв'язків.

Методи: Проведення семінарів, тренінгів та майстер-класів.

Результати: Підвищення навичок спілкування та соціальної взаємодії у учасників.

- Партнерство та співпраця.

Мета: Співпраця з різними організаціями для досягнення спільних цілей у боротьбі з самотністю.

Методи: Створення мережі партнерів, спільні проекти та ініціативи.

Результати: Об'єднання зусиль різних секторів для ефективного вирішення проблеми самотності.

Програма «The Campaign to End Loneliness» досягла значних успіхів у підвищенні обізнаності про проблему самотності та впровадженні ефективних рішень. Програма сприяла змінам у політиці та суспільних практиках, що дозволяє зменшити рівень самотності та покращити психічне та фізичне здоров'я багатьох людей, а також є важливим інструментом у боротьбі з самотністю та сприяє загальному покращенню якості життя через розвиток соціальних навичок та створення підтримуючих спільнот [76].

Приклад корекційної програми - програма «ReSTART», що націлена на подолання та профілактику інтернет залежності. Програма «ReSTART» - це одна з перших у США програм, спеціально розроблених для лікування та профілактики інтернет-залежності та інших порушень, пов'язаних з використанням цифрових технологій. Заснована у 2009 році, програма пропонує різноманітні послуги для різних вікових груп, включаючи молодь та дорослих. Програма відома своєю комплексною підходом до лікування, який включає в себе різні терапевтичні методики та підтримку. Програма орієнтована на підлітків, молодь та дорослих, які мають проблеми з надмірним використанням інтернету, відеоігор та інших цифрових технологій. Особлива увага приділяється молодим людям, які перебувають

у віці переходу від підліткового до дорослого життя, а також дорослим, які зазнають труднощів через інтернет-залежність.

Основні напрямки програми:

- Оцінка стану клієнта.

Мета: Визначити рівень інтернет-залежності та інших пов'язаних проблем.

Методи: Інтерв'ю, анкети, психологічні тести.

Результати: Індивідуальний план лікування, що враховує потреби та цілі клієнта.

- Індивідуальна терапія.

Мета: Робота з клієнтом для подолання залежності та розвиток здорових навичок.

Методи: Когнітивно-поведінкова терапія, мотиваційне інтерв'ювання, терапія прийняття та відповідальності.

Результати: Зниження рівня залежності, покращення психічного здоров'я.

- Групова терапія.

Мета: Надати підтримку та обмін досвідом серед учасників програми.

Методи: Групові заняття, обговорення, взаємна підтримка.

Результати: Підвищення рівня соціальної інтеграції та підтримки.

- Освіта та навички життєзабезпечення.

Мета: Навчити учасників навичкам, необхідним для успішного життя без надмірного використання цифрових технологій.

Методи: Семінари, тренінги, практичні заняття.

Результати: Розвиток критичного мислення, навичок спілкування, управління часом.

- Фізична активність та здоровий спосіб життя.

Мета: Покращення фізичного здоров'я та загального самопочуття.

Методи: Регулярні фізичні вправи, активні ігри, здорове харчування.

Результати: Підвищення рівня енергії, зниження стресу.

- Робота з родиною.

Мета: Залучити родину до процесу лікування та надати їм інструменти для підтримки клієнта.

Методи: Сімейна терапія, консультації, освітні сесії.

Результати: Покращення сімейних стосунків, створення підтримуючого середовища вдома.

- Стаціонарне лікування.

Мета: Надати інтенсивне лікування в контрольованому середовищі.

Методи: Проживання в реабілітаційному центрі, індивідуальна та групова терапія, освітні заняття.

Результати: Глибока робота над залежністю, стабілізація стану клієнта.

- Постлікувальна підтримка.

Мета: Забезпечити довгострокову підтримку після завершення основного курсу лікування.

Методи: Підтримуючі групи, регулярні консультації, онлайн-ресурси.

Результати: Утримання від рецидивів, постійний розвиток здорових навичок.

План реалізації програми:

1. перший етап: оцінка та планування – початкова оцінка стану клієнта та розробка індивідуального плану лікування.
2. другий етап: інтенсивна терапія - індивідуальна та групова терапія, освітні сесії та тренінги з життєзабезпечення, фізична активність та здоровий спосіб життя.
3. третій етап: робота з родиною - включення родини до процесу лікування, освітні та терапевтичні сесії для родичів.
4. четвертий етап: постлікувальна підтримка - регулярні підтримуючі групи та консультації, доступ до онлайн-ресурсів та спільнот.

Результати та ефективність: програма «ReSTART» відзначається високою ефективністю завдяки своєму комплексному підходу та індивідуалізації лікування. Багато учасників досягають значного покращення в управлінні своїм використанням цифрових технологій та

поліпшення якості життя. Ця програма є важливим інструментом у боротьбі з інтернет-залежністю та сприяє загальному покращенню психічного здоров'я серед молоді та дорослих [58].

Приклад розвиваючої програми – тренінг «Шлях до Ненасильницької Комунікації» (ННК) за методом Маршала Розенберга, який він детально описує у свої книзі «Ненасильницьке спілкування. Мова життя». Книга вчить ефективному та емпатичному спілкуванню, допомагаючи людям висловлювати свої почуття та потреби без критики та оцінок. Основні ідеї включають чотири компоненти ННК: спостереження без оцінок, вираження почуттів, усвідомлення потреб та формулювання конкретних прохань. Метою ННК є побудова взаєморозуміння та співпраці через емпатичне слухання та автентичне самовираження, сприяючи гармонії та злагоді у взаємовідносинах [13].

Мета програми «Шлях до Ненасильницької Комунікації»:

- розвиток навичок ненасильницької комунікації у учасників;
- покращення міжособистісних відносин через розвиток емпатії та вміння ефективно виражати свої почуття та потреби.

Опис програми «Шлях до Ненасильницької Комунікації»:

1. Вступ до ненасильницької комунікації.

Мета: введення в концепцію ненасильницької комунікації та основні принципи.

Методи: інтерактивна лекція, групова дискусія, вправи на розуміння.

Тематика:

- основні принципи НК;
- чотири компоненти НК: спостереження, почуття, потреби, прохання.

Вправи:

- ведення в чотири компоненти через практичні приклади;
- групова дискусія щодо важливості НК у повсякденному житті.

2. Спостереження без оцінок.

Мета: навчити учасників відокремлювати спостереження від оцінок.

Методи: рольові ігри, обговорення в малих групах.

Тематика:

- спостереження vs. оцінка;
- практика виявлення оцінок у повсякденному спілкуванні.

Вправи:

- рольові ігри з прикладами оцінювальних висловлювань та їх переформулювання;
- обговорення в групах щодо труднощів у відокремленні спостережень від оцінок.

3. Вираження почуттів.

Мета: розвиток вміння усвідомлювати та виражати свої почуття.

Методи: тренування у парі, групові обговорення.

Тематика:

- ідентифікація почуттів;
- розрізнення почуттів та думок.

Вправи:

- використання карток з почуттями для вивчення та обговорення;
- тренування у парах: висловлювання своїх почуттів у конкретних ситуаціях.

4. Усвідомлення та вираження потреб.

Мета: навчити учасників усвідомлювати свої потреби та виражати їх конструктивно.

Методи: групова дискусія, індивідуальні вправи.

Тематика:

- зв'язок між почуттями та потребами;
- усвідомлення власних потреб.

Вправи:

- використання прикладів для визначення потреб за почуттями.
- індивідуальні вправи на виявлення та вираження потреб.

5. Формулювання ефективних прохань.

Мета: розвиток навичок формулювання прохань, які сприяють співпраці.

Методи: рольові ігри, робота в малих групах.

Тематика:

- відмінність між проханнями та вимогами;
- структура ефективного прохання.

Вправи:

- рольові ігри: формулювання прохань у різних контекстах;
- обговорення у групах: труднощі та успіхи у формулюванні прохань.

6. Практика емпатії.

Мета: розвиток навичок слухання з емпатією та розуміння інших.

Методи: тренування у парах, рефлексія.

Тематика:

- основи емпатичного слухання;
- відображення почуттів та потреб співрозмовника.

Вправи:

- тренування у парах: слухання з емпатією;
- відображення почуттів та потреб: практика та рефлексія.

7. інтеграція навичок ненасильницької комунікації.

Мета: закріплення навичок та інтеграція їх у повсякденне життя.

Методи: групова дискусія, практичні вправи.

Тематика:

- застосування НК у реальних життєвих ситуаціях;
- вирішення конфліктів через НК.

Вправи:

- практика у малих групах: вирішення конкретних конфліктних ситуацій;
- групова дискусія: обмін досвідом та рефлексія.

8. Підсумкове заняття. Оцінка та перспективи.

Мета: оцінка ефективності програми та визначення перспектив подальшого розвитку навичок.

Методи: анкетування, групова дискусія.

Тематика:

- оцінка програми: що вдалося, що потребує вдосконалення;
- плани на майбутнє: як учасники будуть застосовувати НК у своєму житті.

Вправи:

- заповнення анкет зворотного зв'язку;
- групова дискусія: рефлексія та обмін враженнями.

Ця програма надає структурований підхід до розвитку навичок ненасильницької комунікації, що може бути корисним для учасників у різних сферах життя, а також підвищувати рівень соціально-психологічної адаптації. Окрім цієї прогами, є міжнародна організація, яка постійно проводить тренінги, семінари, навчання сертифікованих спеціалістів з ненасильницької комунікаіції по усьому світу [77].

У цьому підрозділі було розглянуто існуючі програми, спрямовані на підвищення соціально-психологічної адаптації молоді. Наведені приклади програм демонструють різноманітність підходів до профілактики самотності, інтернет-залежності та покращення навичок соціальної взаємодії. Всі ці програми сприяють формуванню здорових соціальних навичок і підтримують психологічне благополуччя молодих людей, допомагаючи їм ефективніше інтегруватися у суспільство. На даний момент у світі існує багато програм, які можна адаптувати під українську молодь і використовувати їх для профілактики, корекції або розвитку соціально-психологічної адаптації молоді.

Висновки до розділу ІІІ

В рамках даної дипломної роботи було проведено емпіричне дослідження взаємозв’язку інтернет технологій та соціально-психологічної адаптації української молоді. Базою емпіричної частини дослідження виступили українські чоловіки та жінки у віці 25-45 років. Всього в обстеженні взяли участь 118 осіб, з яких було 96 жінок і 22 чоловіків. Ми провели анкетування он-лайн серед респондентів, де діагностували людей по п’яти методикам – «Велика п’ятірка» на визначення особистісних характеристик, методика на визначення рівня інтернет залежності Кімберлі Янг, методика на визначення суб’єктивного відчуття самотності Д. Рассел і М. Фергюссон, копінг-тест Лазаруса та методика на визначення емоційного інтелекту Холла. Далі проаналізували дані кожної з методик, провели кореляційний аналіз між усіма показниками, віднайшли шкали, які мають значні або незначні рівні кореляцій та інтерпретували їх.

Також ми порівняли дані усіх шкал по 5 методикам для контрольної та експериментальної групи, що дало змогу зробити висновки про наявний взаємозв’язок між рівнем інтернет залежності та соціально-психологічною адаптацією, а саме адаптації з точки зору використання копінг стратегій, рівня емоційного інтелекту, особистісних характеристик та рівня самотності респондентів.

Отримані емпіричні дані та їх інтерпретація дають змогу побачити суттєвий взаємозв’язок рівня інтернет залежності та соціально-психологічної адаптації, проте кореляція не дорівнює причинності: наявність кореляції між двома змінними не доводить, що одна з них призводить до іншої. Можливі й інші фактори, які впливають на обидві змінні. Для остаточного висновку про причинно-наслідковий зв'язок потрібні додаткові дослідження, які б простежували зміни в інтернет-залежності та соціально-психологічній адаптації протягом часу. Також можливе додавання інших факторів до даного аналізу, які можуть впливати

на змінні, що вивчаються, наприклад, рівень соціальної підтримки, наявність хобі та інтересів, взаємини з однолітками тощо.

Питання соціально-психологічної адаптації молоді дуже важливе (як у індивідуальному, так і колективному розумінні), тому ми провели аналіз існуючих методів та програм задля покращення рівня соціально-психологічної адаптації молоді, що дозволяють покращити навички емоційного інтелекту, вибір продуктивних копінг стратегій у стресових ситуаціях, профілактувати самотність та інтернет залежність. Тому практичне застосування даних рекомендації дозволить вплинути на благополуччя та розвиток українського суспільства у майбутньому.

ВИСНОВКИ

Швидкий розвиток комп'ютерних технологій істотно змінює наше повсякденне життя. Сьогодні багато сфер нашого життя перекочували із реальності у світ віртуальний - ми спілкуємося, знайомимося, знаходимо собі друзів та партнерів, ми вчимося, ми працюємо, відпочиваємо, розвиваємося в інтернеті і, напевно, важко уявити сферу нашого життя, якого не торкнулася прогрес технологій.

Аналіз того, як інтернет впливає на психіку в цілому, а також на адаптацію, соціалізацію та інші процеси людського життя вже триває. Дане дослідження було присвячене пошуку взаємозв’язку інтернет технологій, феномену інтернет залежності та соціально-психологічної адаптації сучасної української молоді.

В ході даного дослідження були виконані всі завдання дослідження:

1. проаналізована сучасна наукову літературу, що стосується феноменів інтернет технологій, інтернет залежності та соціально-психологічної адаптації молоді, а також досліджено основні причини виникнення інтернет залежності у молоді.

Феномен соціально-психологічної залежності та вплив соціальних мереж на життя людини розглядається в працях багатьох дослідників, зокрема: Л.Помиткіна, Л.Литвинчук, К.Янг, Д.Гринфилд, К.Сурратт, Н.Чудова, Л.Бабанина, Л.Фриманом, Д.Ноуком, П.Марсденом, С.Вассерманом, Б.Веллманом, С.Берковицею, С.Боргэтти, Р.Бертом, К.Карли, М.Эверетт, К.Фостом, М.Грэноветтер, Д.Ноком, Д.Крэкхардтом, Н.Маллинсом, А.Рапопортом, С.Уоссермэном, Д.Вайтом, В.Харрисоном, А.Жичкіною, Н.Швець, В.Фатуровою, К.Лєсто.

Різні аспекти проблеми навчання молоді безпечним в Інтернеті та запобігання Інтернет-залежності розглядаються дослідниками, такими як О.Войскунський та ін. Психологи, такі як Дж.Блок, Х.Кеш, М.Орзак, К.Янг, а також представники медичної галузі, наприклад, Т.Больбот, Л.Юр'єва та

інші, досліджують інтернет-залежність. Проблему кіберагресії аналізують О.Блискунова, М.Герц, Л.Найдьонова, А.Штольц та інші. Вплив Інтернет-порнографії на особистість розглядають Д.Бірн, І.Кон та інші. Інтернет-злочинність досліджують юристи, зокрема Р.Ремлюга, О.Юрченко та інші. Проте симптоми Інтернет-залежності та особливості її профілактики у молоді ще недостатньо вивчені вченими. Проблема психологічної залежності від Інтернету як поведінкової адикції широко досліджується у зарубіжній літературі в працях таких науковців, як М. Шоттон, Д. Грінфілд, Дж. Грохот, К. Янг та інші. У вітчизняній психологічній науці ця тема ще недостатньо досліджена. Серед українських фахівців, що в різних аспектах вивчають феномен комп’ютерної та інтернет-залежної поведінки: Юр'єва Л.М, Чабан О.С, Пілягина Г.Я, Бугайова Н. М.

Прикладні аспекти адаптації особистості досліджуються Д. Келлі, А. Маслоу, К. Роджерсом, О. Коваленко, Н. Лебедєвою, Л. Петренко та іншими. У прикладних галузях (медичній психології, психології девіантної поведінки, дезадаптації тощо) приділяється увага забезпеченню адаптації індивіда до певного середовища й подоланню його дезадаптації (І. Булах, Т. Драгунова, Л. Жезлова, Л. Закутська, А. Захаров, І. Кон, М. Кле, О.Личко, А. Прихожан, І. Сабанадзе, Н. Толстих, М. Раттер, Г. Чуткіна, Т. Юфєрєва, О. Яковлєва та інші). Сучасні уявлення про адаптацію базуються на працях М. Введенського, І. Павлова, І. Сєченова, Г. Сєльє та інших.

2. Було обґрунтовано методи та організацію дослідження взаємозв’язку інтернет технологій та соціально-психологічної адаптації української молоді;
3. Було проведено емпіричне дослідження взаємозв’язку інтернет технологій та соціально-психологічної адаптації української молоді. Обробка даних, отриманих в результаті діагностичного етапу та порівняння контрольної та експериментальної груп дали можливість зробити наступні висновки:

- рівень суб’єктивного відчуття самотності для експериментальної групи (інтернет залежних) вище на 11% в порівнянні із контрольною групою (інтернет незалежні). Одна із гіпотез, чому це так - люди, схильні до самотності, можуть шукати емоційної підтримки та спілкування в Інтернеті, а це ще більше посилює відчуття самотності в реальному житті;
- що стосується шкал методики “Велика п’ятірка”, то відмінності, які мають значущий характер, пов’язані із шкалами екстраверсії та нейротизму. Обидві шкали мають вищі показники для інтернет залежних. Вищий рівень екстраверсії для інтернет залежних можна припустити орієнтацією на зовнішній світ через інтернет як спосіб комунікації, джерело інформації про світ, місце дозвілля тощо. Тобто такі люди реалізують ті самі товариські та пізнавальні дії, але вже в сучасній інтерпретації - в інтернеті, без прив’язки до місця, часу. Що стосується нейротизму, то люди із підвищеним рівнем нейротизму бурхливо реагують на життєві події, слова співбесідників, менш стійкі до стресу, який часто супроводжує взаємодію у житті. А спілкування в інтернеті дає змогу легше сприймати конфлікті ситуації, легше доносити думку, про що свідчать перетікання людей із підвищеним нейротизмом у світ інтернету та віртуального спілкування, в якому частіше легше себе проявляти;
- по методиці “Емоційного інтелекту” - інтернет незалежні респонденти мають на 25% кращий рівень емоційного інтелекту, що говорить про краще їх розуміння та регулювання своїх емоцій, а також емоцій інших людей, що дає змогу будувати стійкі соціальні зв’язки у живому спілкуванні;
- найбільш характерні копінг стратегії для інтернет залежних - це конфронтація, дистанціювання, втеча та прийняття відповідальності, тобто в більшості це непродуктивні копінг стратегії. Використання дистанціювання, втечі та конфронтації як основних стратегій копінгу

при стресі свідчить про неспроможність інтернет залежних людей ефективно справлятися з емоційними труднощами. Це може призводити до пошуку емоційного "заспокоєння" в Інтернеті, посилюючи залежність.

5. Було сформульовано практичні рекомендації щодо роботи з покращення рівня соціально-психологічної адаптації молоді. Було проведено аналіз існуючих програм у світі, описані тематики занять, методи та інструменти задля профілактики самотності, інтернет залежності та розвитку вміння використовувати навички ненасильницької комунікації.

Отримані емпіричні дані та їх інтерпретація вказують на значущий взаємозв’язок між рівнем інтернет-залежності та соціально-психологічною адаптацією, але це не означає, що один фактор безпосередньо впливає на інший. Наявність кореляції між двома змінними не підтверджує причинно-наслідковий зв'язок, оскільки можуть існувати інші чинники, що впливають на обидві змінні. Для встановлення причинно-наслідкових зв'язків необхідні додаткові дослідження, які б відстежували зміни в інтернет-залежності та соціально-психологічній адаптації з плином часу. Крім того, до аналізу слід додати інші фактори, що можуть впливати на досліджувані змінні, такі як рівень соціальної підтримки, наявність хобі та інтересів, а також взаємини з однолітками.

У ході даного дослідження було досягнуто поставлених цілей та завдань, що підтверджує ефективність обраної методології. Встановлено, що програми з профілактики самотності, інтернет-залежності та навчання ненасильницькій комунікації відіграють важливу роль у підвищенні соціально-психологічної адаптації молоді (як приклад, але не вичерпують усіх варіантів існуючих вже програм у світі). Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості їхнього впровадження, адаптації під українські реалії, що ускладнені наслідками поточної війни у країні, для покращення психологічного благополуччя молоді. Подальші

дослідження можуть бути спрямовані на розробку нових програм та вдосконалення існуючих методик, враховуючи специфіку різних соціальних груп та українського контексту.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Айвазян Л. Ю. Особливості прояву самотності як психологічного явища. / Л. Ю. Айвазян // Вісник Національного університету оборони України. – 2013. – Випуск 5. - С. 147–151.

2. Андрєєва Г. М. Соціальна психологія. / Г. М. Андрєєва, Н. Ф. Бондарєва, І. М. Лисенко

3. Губа Н.О. Теоретичний аналіз соціально-психологічних факторів виникнення самотності. Проблеми сучасної психології, 2012. С. 53–57

4. Гуляс І.А. Копінг-стратегії у контексті життєвих досягнень особистості. Science and Education a new dimension Pedagogy and Psychology. – 2015. Вип. 3(20). С. 72 – 75.

5. Єрднієв В. А. Проблема адаптації особистості до екстремальної ситуації/ В. А. Єрднієв // Юность науки-2018: социально-экономические и гуманитарные аспекты развития общества: сборник. - 2018. – Випуск 45. - С. 34–40

6. Жук С.М. Вплив емоційних факторів на соціально – психічну адаптацію підлітків. / С.М. Жук // Практична психологія та соціальна робота. – 2007. – Випуск 3. – С.56−58

7. Жук С.М. Проблема адаптації у трудовому колективі / С.М. Жук // Практична психологія та соціальна робота. – 2010. – Випуск 5. – С.76−84.

8. Коломієць Л.І., Григорук Є.В. Психологічний зміст і чинники самотності особистості. Психологічний часопис: зб. наук. пр. Київ. 2017. № 3 (7). С.59–69.

9. Корольчук В. Психологія стресостійкості особистості: автореф. дис. на здобуття наук. ступ. д-ра психол. наук. / В. Корольчук. – Київ, 2009.

10. Костюк А. В. Емоційний інтелект та шляхи його розвитку / А. В. Костюк // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія:

Психологічні науки. 2014. Вип. 2(1). С. 85-89. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2014 2(1) 17.

11. Ляшин Я.Є. Копінг у подоланні життєвих труднощів. Проблеми сучасної психології. 2017. Вип. 35. С. 293–303.

12. М. Розенберг. Ненасильницьке спілкування. Мова життя. — Харків: Вид-во «Ранок», 2020. — 256 с.

13. Максименко С.Д. Загальна психологія: підручник. 2-ге вид., перероб. і доп. – Вінниця: Нова Книга. - 2004. – 704 с.

14. Мгалоблішвілі А. Психологія використання соціальних інтернет мереж сучасними українськими користувачами. Вчені записки Університету «КРОК» No2(70), 2023. URL: https://snku.krok.edu.ua/index.php/vcheni-zapiski-universitetu-krok/article/view/589/637

15. Могиляста С.М. Аналіз теоретичних підходів до дослідження емоційного інтелекту особистості. Актуальні проблеми психології. Психологія обдарованості. 2018. Вип. 14. Том VI. С. 362–369

16. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції: монографія / Е. Л. Носенко, Н.В. Коврига. К.: Вища школа, 2003. 126 с.

17. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект як форма прояву важливої складової особистісного потенціалу – рефлексивної свідомості. Вісник Дніпропетровського університету. 2012. Вип. 18. С. 116–122.

18. Орбан-Лембрик Л.Е. Соціальна психологія / Л.Е. Орбан-Лембрик. – Київ: Академвидав, 2005. – 448 с.

19. Осадча Н. О. Самотність як інтегративна якість базової культури особистості // Духовність особистості: методологія, теорія і практика. 2016.С. 136–145.

20. Охременко О.Р. Проблеми соціально-психологічної адаптації / О.Р. Охременко // Вісник Харківського національного пед. університету ім. Г.С. Сковороди. – Випуск 12. – 2004. – С. 124–130.

21. Петров І. Зовнішні і внутрішні фактори впливу на адаптацію особистості в сучасному суспільстві

22. Пілецький В.С. Копінг-стратегії поведінки особистості в стресових ситуаціях. Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія. 2014. № 19. С. 185–193.

23. Подольская Е.А. Методология научных исследований: терминол. словарь / Е.А. Подольская. – Харьков: Изд-во НУА, 2016. – 124 с.

24. Сазонова О.В. Дослідження співвідношення між домінуючими копінг-стратегіями, рівнем тривожності та самооцінки учнів. Проблеми сучасної психології. 2014. Вип. 23. С. 562–573.

25. Сіляєва В.І. Жіноча самотність як психологічна проблема. Практична психологія та соціальна робота. 2000. №4. С. 33–35.

26. Титаренко Т. М. Життєві кризи: технології консультування: навч. посіб. Ч. 1 / Т. М. Титаренко. – К.: Главник, 2007. – 144 с. – (Психол. інструментарій).

27. Титаренко Т. М. Сучасна психологія особистості. Навчальний посібник. - 2-е вид. / Т. М. Титаренко. – Київ: Каравела, 2023. – 372 с.

28. Титаренко Т.М. Психологія життєвої кризи. – К.: Агропром-видав України, 1998. - 348 с.

29. Ткачук Т.А. Копінг–поведінка: стратегії та засоби реалізації. Монографія. Ірпінь: НУ Державної податкової служби України, 2011. 286 с.

30. Усамітнення та самотність в житті особистості. / Збірник тези за матеріалами круглого столу (on-line, 24 квітня 2020 р.). – Київ. ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2020. – 38 с.

31. Чеснокова І. І. Проблема самосвідомості в психології / І. І. Чеснокова. - Миколаїв, 1977. С. 144.

32. Шебанова В.І. Копінг-поведінка: механізми подолання стресу. Наукові студії із соціальної та політичної психології. 2011. Вип. 26. С. 289–296.

33. Ang C., Chan N., Lee C. Shyness, Loneliness Avoidance, and Internet Addiction: What are the Relationships? J Psychol. 2018 Jan 2;152(1):25-35. URL: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29236584/

34. Aspinwall L. G. A stitch in time: Self-Regulation and proactive coping / L.G. Aspinwall, S.E. Taylor // Psychological bulletin. – 1997. – Vol. 121, №3. – P. 417-436.

35. Bowman C. C. Loneliness and social change. American Journal of Psychiatry. 1955. P. 194–198.

36. Brand M., Laier C., Young K. Internet addiction: coping styles, expectancies, and treatment implications. Front. Psychol., 11 November 2014. URL: https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2014.01256/full

37. Cacioppo J., Cacioppo S. The growing problem of loneliness. Lancet. 2018 Feb 3; 391(10119):426. URL: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29407030/

38. Cacioppo S., Grippo A., London S., Goossens L. Loneliness: clinical import and interventions. Perspect Psychol Sci. 2015 Mar; 10(2):238-49. URL: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25866548/

39. Carr N. London. The Shallows - How the Internet Is Changing the Way We Think, Read and Remember. UK: Atlantic Books; 2011. URL: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21618390/

40. Chen H., Zhang H. COVID-19 victimization experience and university students' smartphone addiction: the mediating role of emotional intelligence. BMC Public Health. 2023 Jul 22;23(1):1410. URL: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37481541/

41. Chou H.T., Edge N. “They are happier and having better lives than I am”: the impact of using Facebook on perceptions of others’ lives. Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking. 2012. Vol.15. P. 117–121. URL: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22165917/

42. Depression. The Columbia Electronic Encyclopedia (2007). Edition "Columbia University Press".

43. Dienlin T., Johannes N. The impact of digital technology use on adolescent well-being. Dialogues Clin Neurosci. 2020. Vol. 22(2). P. 135–142. URL: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7366938/

44. Dossey L. Isolation and solitude in the Covid Era. Explore (NY). 2021 Jan-Feb;17(1):1-2. URL: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33199245/

45. Dossey L. Loneliness and health. Explore (NY). 2020 Mar-Apr;16(2):75-78. URL: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32178852/

46. Fischer-Grote L., Kothgassner O., Felnhofer A. Risk factors for problematic smartphone use in children and adolescents: a review of existing literature. Neuropsychiatr. 2019 Dec; 33(4):179-190. URL: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31493233/

47. Geng Y., Gu J., Wang J., Zhang R. Smartphone addiction and depression, anxiety: The role of bedtime procrastination and self-control. J Affect Disord. 2021 Oct 1:293: 415-421. URL: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34246950/

48. Goslar M., Leibetseder M., Muench H., Hofmann S., Laireiter A. Treatments for internet addiction, sex addiction and compulsive buying: A meta-analysis. J Behav. Addict. 2020 Apr 1;9(1):14-43. URL: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32359229/

49. Greenfield D.N. Nature of Internet addiction: Psychological factors in compulsive Internet use // Presented at 107th Meeting of American Psychological Association. — Boston: MA, 1999. — P. 54–56.

50. Griffiths, M. D. Internet «addiction»: an issue for clinical psychology? //Clin. Psychol. Forum. - 1996. - N 5. - P. 97:32-3.

51. Ho K., Yang C., Nam Ng M., Tao A., Chan H. Loneliness at end-of-life: A scoping review. J Clin Nurs. 2023 Sep; 32(17-18):6179-6195. URL: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37149735/

52. Hoang P., King J., Moore S. Interventions Associated With Reduced Loneliness and Social Isolation in Older Adults: A Systematic Review and Meta-

analysis. JAMA Netw Open. 2022 Oct 3; 5(10):e2236676. URL: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36251294/

53. Hui-Tzu Grace Chou, Nicholas Edge. "They are happier and having better lives than I am": the impact of using Facebook on perceptions of others' lives. Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking. 2010. Vol.13. URL: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22165917/

54. Ikeda E., Takahashi K., Muranaka Y., Ikeda H., Baba H. Predicting future internet addiction using stress-coping strategies at admission among undergraduate students: A risk-factor analysis. Psychiatry Clin Neurosci. 2022 Apr;76(4):122-123. URL: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35107851/

55. Internet addiction treatment. URL: https://www.netaddictionrecovery.com/

56. Jelenchick L.A., Eickhoff J.C., Moreno M.A. «Facebook depression?» Social networking site use and depression in older adolescents. J. Adolesc. Health. 2013. Vol. 52(1). P. 128–130. URL: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23260846/

57. Kaur R., Bashir H. Impact of social media on mental health of adolescents. International journal of education. 2015. 5. P. 22–29.

58. Khoshakhlagh H., Faramazari S. The relationship of emotional intelligence and mental disorders with internet addiction in internet users university students. Addict Health. 2012 Summer-Autumn;4(3-4):133-41. URL: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24494148/

59. Kimberly S. Young, James O'Mara, and Jennifer Buchanan Cybersex and Infidelity Online: Implications for Evaluation and Treatment - 107th annual meeting of the American Psychological Association, August 21, 1999.

60. Ko C., Liu T., Wu H., Yeh Y., Tsai W., Yen J. Psychiatric comorbidities, and emotional intelligence in internet gaming disorder: Attention deficit hyperactivity disorder, major depressive disorder, generalized anxiety disorder, and social anxiety disorder. Psychiatry Clin Neurosci. 2021 Nov;75(11): 352-354. URL: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34370356/

61. Kuss D., Griffiths M. Online social networking and addiction--a review of the psychological literature. Int J Environ Res Public Health. 2011 Sep; 8(9):3528-52. URL: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22016701/

62. Lazarus R.S., Folkman S. The concept of coping // Monat A., Lazarus R.S. Stress and Coping. N.Y., 1991. Pp. 189–206.

63. Lee-Won R.J., Herzog L., Park S.G. Hooked in Facebook: the role of social anxiety and need for social assurance in problematicuse of Facebook. Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking. 2015. Vol.18. P. 1–8. URL: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26383178/

64. Lin C., Ratan Z., Pakpour A. Collection of smartphone and internet addiction. BMC Psychiatry. 2023 Jun 14;23(1):427. URL: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37316810/

65. Mehdizadeh S. Self-presentation 2.0: narcissism and self-esteem on Facebook. Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking. 2010. Vol.13. P. 357–364. URL: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20712493/

66. O'Keeffe G.S., Clarke-Pearson K. The impact of social media on children, adolescents, and families. Pediatrics. 2011. Vol. 127(4). P. 800–804. URL: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21444588

67. Pan Y., Chiu Y., Lin Y. Systematic review and meta-analysis of epidemiology of internet addiction. Neurosci Biobehav Rev. 2020 Nov: 118:612-622. URL: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32853626/

68. Pantic I. Online social networking and mental health. Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking. 2014. Vol.17(10). P. 652–657. URL: https://psycnet.apa.org/record/2014-42870-004

69. Saadati H., Mirzaei H., Okhovat B., Khodamoradi F. Association between internet addiction and loneliness across the world: A meta-analysis and systematic review. SSM Popul Health. 2021 Oct 21:16:100948. URL: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34754896/

70. Saraiva J., Esgalhado G., Pereira H., Monteiro S., Afonso R., Loureiro M. The Relationship Between Emotional Intelligence and Internet Addiction Among

Youth and Adults. Journal of Addictions Nursing 29(1):p 13-22, 1/3 2018. URL: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29505457/

71. Sechi C., Loi G., Cabras C. Addictive internet behaviors: The role of trait emotional intelligence, self-esteem, age, and gender. Scand J Psychol. 2021 Jun;62(3):409-417. URL: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33278039/

72. Smith A., Alheneidi H. The Internet and Loneliness. AMA J Ethics. 2023 Nov 1;25(11): E833-838. URL: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38085586/

73. The Campaign to End Loneliness. URL: https://www.campaigntoendloneliness.org/

74. The center for nonviolent communication. URL: https://www.cnvc.org/

75. Tomaszek K., Muchacka-Cymerman A. The mediating effect of student school burnout on the relationship between coping strategies and Internet addiction. Curr. Issues Personal Psychol. 2021 Nov 7;10(4):287-298. URL: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38013732/

76. Wölfling K., Müller K., Dreier M., Ruckes C., Deuster O., Batra A., Mann K., Musalek M., Schuster A., Lemenager T., Hanke S., Beutel M. Efficacy of Short-term Treatment of Internet and Computer Game Addiction: A Randomized Clinical Trial. JAMA Psychiatry. 2019 Oct 1;76(10):1018-1025. URL: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31290948/

77. Young K.S. Internet Addiction: A handbook and guide to evaluation and treatment. Published by Wiley, 1st edition, 2010. 312 p.